

كاتسودزو نيشي



طب نيشي

قواعد الصحة الذهبية



العلاج من دون دواء

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM
منتدى إقرأ الثقافي

ترجمة
نبيل المذيب



دار علاء الدين

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)



لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. lqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

كاتسودزو نيشي

طب نيشي

قواعد الصحة الذهبية

العلاج من دون دواء

ترجمة

نبيل المذيب



منشورات دار علاء الدين

- **طب نيشي قواعد الصحة الذهبية.**
- **تأليف: كاتسودزو نيشي.**
- **ترجمة: نبيل المذيب.**
- الطبعة الثانية ٢٠٠٩.
- عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.

- جميع الحقوق محفوظة لدار علاء الدين.

- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- **هيئة التحرير في دار علاء الدين:**

- الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو.
- المتابعة الفنية والإخراج: أسامة راشد رحمة.
- التدقيق اللغوي: أماني محمد عبده.
- الغلاف: أمل كمال البقاعي.
- معالجة نصوص: اسماعيل نصر الحلاق.

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

الطـــــب
الذي يهب لنا الصحة والسعادة

عزيزي القارئ، كوني أمارس طب الطبيعة منذ زمن طويل، الطب الذي يستخدم الوسائل الطبيعية ويرفع قدرات جسم الإنسان، وكوني مديراً لمركز «الحياة بلا دواء» فإني أنظر بكل إجلال وحرص لما تركه العالم الياباني المشهور كاتسودزو نيشي، عالم الإنسانيات ومؤلف الكثير من الكتب الطبية. أنا على اطلاع على مؤلفات هذا الشخص الكبير منذ زمن طويل. كاتسودزو نيشي، الذي هو مهندس هيدروليك، درس ٣٦٧ طريقة علاجية، والتعاليم الدينية لجميع الأديان وتاريخ تطور البشرية. وبناءً على المعارف التي حصل عليها ألف نظامه العلاجي. ولهذا السبب بالذات قمت بالاطلاع على مضمون هذا الكتاب بكل اهتمام وعناية، وحصلت على السعادة والفخر كوني كنت من الأوائل الذين اطلعوا عليه. وأبديت الحرص الشديد ليصبح ملائماً للقراء الروس. وأنا أدرك وأثمن عالياً الجهود الجبارة التي بذلت في صفحات هذا الكتاب.

تتجسد أهمية هذه الجهود في ظهور كتاب مكتوب من قبل كاتسودزو نيشي نفسه. في الأربعينيات من القرن الماضي، للمرة الأولى في روسيا وبفضل حصول الطرق الموجودة في هذا الكتاب على الانتشار الواسع، فقد طبع هذا الكتاب ونشر بأعداد ضخمة في الكثير من بلدان العالم. وقد مر هذا الكتاب في روسيا بطريق صعب وطويل قبل أن يرى النور.

ولم يراع في هذا الكتاب الحفاظ على دقة المصطلحات الطبية التي استخدمها المؤلف وحسب، بل تم نقل خصوصية المفاهيم الدينية والفلسفية الشرقية، وكذلك حقائق الحياة اليابانية الاعتيادية (اليومية). وبهذا الشكل فقد تم وضع مادة دسمة فريدة بين أيدي القراء. وهو ما يضيف إلى هذا الكتاب قيمة أكبر برأيي.

إن كاتسوزدو نيشي هو مؤلف مشهور حالياً. ومن المحتمل أن يكون القارئ المجتهد على اطلاع على بعض أعماله. وحتى في فترة الاتحاد السوفيتي، تمكنت المؤلفة الروسية مايا غوغلان من نشر المعارف حول طب نيشي في روسيا. وقد بذلت جهوداً كبيرة من أجل نشر طرقه وأفكاره، وتطوير نظامه الطبي في روسيا.

وكوني أطبق عملياً عناصر من هذا النظام العلاجي، بعد اختيار وتعديل ما هو مناسب أكثر لظروفنا المحلية، فأنا أستطيع القول: إنكم تمسكون في يديكم الكتاب الأفضل الذي يبحث في هذا النوع من الموضوعات. وهو يتميز عن غيره من المؤلفات بأنه مكتوب من قبل كاتسودزو نيشي نفسه، وليس مكتوباً بتصرف من قبل مؤلف آخر.

تشكل التمارين، بالطبع، الوسائل الرئيسية بين مجموعة الوسائل التي تستخدم للتأثير على جسم الإنسان بأكمله. لقد بحث كاتسودزو نيشي في أواسط القرن الماضي عن الحلول التقنية لتنفيذها (لتطبيقها). وحاول أن يستخدم الإنجازات العلمية من أجل تقديم المساعدة للناس. وقد كانت المعدات العديدة التي اخترعها كاتسودزو نيشي مخصصة للمصابين بالأمراض الصعبة غير القادرين على إجراء الكثير من الحركات والأعمال، والذين كانوا يتمتعون بالأولوية للحصول على المساعدة.

يجب علينا أن نعترف أن هناك بعض النقاط المشروحة في هذا الكتاب مثيرة للجدل من وجهة العلم الحديث (المعاصر)، وبشكل خاص وصف بعض الأعراض المرضية، واستخدام بعض المواد في العلاج. وعلى الرغم من ذلك يمكننا القول وبكل ثقة: إنه، ومهما طرحنا من تفسيرات وشروح، ومهما قدمنا من قواعد وأسس، فإن طرق العلاج لا تختلف عملياً. ومن دون شك يجب علينا أن نعترف أن بعض الحلول التقنية لبعض عمليات التأثير الميكانيكية (الحركية) العلاجية قد تقادمت، وسوف يكتشف القارئ أن أنصار طب نيشي أنفسهم قد رفضوا هذه العمليات في النهاية.

يستمر الطب المعاصر بتصميم أجهزة التدريب الفيزيائي الميكانيكية بناءً على الاكتشافات العلمية الحديثة، واستخدام التقنيات العملية المتطورة. فعلى سبيل

المثال إننا نطبق تمرين «السمكة الذهبية»، هذا التمرين المثير للإعجاب بفاعليته لعلاج العمود الفقري، والذي يذكر كثيراً في هذا الكتاب، ومعروف بشكل جيد لأولئك الذين اختاروا نظام نيشي كنمط للحياة، في التمارين على جهاز الانزياح، هذا الجهاز البسيط والسهل في الاستخدام والآمن. يعطي هذا الكتاب تصوراً عن الاهتمام الكبير الذي أبداه كاتسودزو نيشي بالعمود الفقري. وقد قام بصنع جهاز من أجل تمديد العمود الفقري[1] ويوجد في الوقت الحالي وسائل آمنة من أجل القيام بهذه العملية. بفضل اختراع مثل هذه الأجهزة يمكن حل الكثير من المشكلات المتعلقة بالعمود الفقري، يستلقي الشخص على هذا الجهاز بشكل مريح ويحصل على نتائج مذهلة.

أعار كاتسودزو نيشي اهتماماً بالغاً للتمارين الجسدية (الرياضية). وقد قام باختراعها بنفسه، واستعار بعضاً منها من أنظمة أخرى وأدخلها في نظامه. وقد شكلت أعمال ومؤلفات نيشي، وقدرته على تصنيف وتحليل إنجازات الحضارات المختلفة في حقول الطب، وقدرته على تقييم طبيعة الإنسان بشكل شامل، ووضع نظام متكامل لصحته، دفعة لكي نؤلف نظاماً فريداً من التمارين في المنتجع الصحي التابع لجامعة الطب الروسية الحكومية. قاموا في هذا المنتجع، بعد دراسة وفهم نظام نيشي، وإجراء بعض التبديلات والتعديلات عليه وتطويره بما يناسب الظروف المحلية في روسيا، بتكوين مجموعة متكاملة من التمارين، والتي يُمَكّن إتقانها الشخص من التحكم بجسمه.

من الصعب أن نوافق كاتسودزو نيشي على نظرته الحادة والناقدة إلى أن الطب، ومنذ زمن بعيد، يهرع إلى عمليات التشريح لأهداف دراسية وكان هذا، كما يؤكد نيشي، «لا يعطي سوى المعلومات عن الجسم الميت فقط، وليس الحي». ومن وجهة نظره، فإن هذا هو «طب الناس المرضى أو الأموات».

وفي هذا السياق أود أن أشير أن كاتسودزو نيشي اعتمد على معلومات «طب الأموات»، ومزجها مع معلومات «طب الأحياء». إن ما أسميه «طب الأحياء» هو العلوم التي تتعلق بالحركة ووضع الجسم في الفراغ.

١- انظر الباب الثاني الفصل ٥٦ «طريقة التعلق من خلف الراس».

لقد كسبت خبرة لسنوات طويلة، واستخداماً عملياً لأنظمة مختلفة، ولكني حصلت من هذا الكتاب على معلومات أكثر عمقاً، وهو يجبرنا أن ننظر بشكل مختلف على أشياء كانت تبدو لنا اعتيادية. فعلى سبيل المثال، إن ملاحظة نيشي فيما يتعلق بكثافة التعرق عند الناس الذين يملكون أفواهاً كبيرة أو صغيرة تفتح مجالاً واسعاً يمكن أن يصبح موضوعاً للأبحاث والدراسات.

ومع أني كنت أنظر باحترام كبير إلى نظام نيشي وإلى نيشي نفسه، وأنظر إلى معلوماته كمادة قيمة، إلا أني، وبسبب افتقاري إلى هذه المعلومات الواسعة التي ترد في هذا الكتاب، كنت أعتقد أن نظامه هو نظام عادي. ولكني - ومن خلال هذا الكتاب الذي تمسكونه بيديكم - رأيت كيف تتحول هذه المادة القيمة إلى جوهرة من الألماس.

وبغض النظر عن كيفية تقبلكم لهذا التفسير أو ذاك، فإننا سعينا في هذا الكتاب إلى أن نكون دقيقين في الترجمة. نحن ندرك أنه ليس كل شيء في هذا الكتاب يمكن أن يكون مفهوماً. ولذلك فإننا نتوجه إلى القارئ برجاء كبير أن يراجع طبيباً مختصاً أو شخصاً خبيراً في هذا النظام إذا كان مهتماً بالتطبيق العملي لبعض الطرق الواردة في النظام، والتي قد تبدو غير واضحة وتستدعي بعض التساؤلات.

ويؤسفني أن أعترف أن الأطباء الذين حصلوا على التعليم الأكاديمي الكلاسيكي غالباً ما لا يرون ميزات وفوائد الطب الطبيعي، وفوائد التأثير على الجسم باستخدام الوسائل والطرق الطبيعية، ولا يعيرون الاهتمام اللازم للحركة البسيطة، مع أن الجميع يعترفون أن الحركة هي الحياة.

الجؤوا إلى أولئك الذين يطبقون هذا النظام عملياً، والذين يستخدمون التمارين المنصوح بها وآلات التدريب الفيزيائي الميكانيكية ولا سيما أنه يبرز في عالمنا الذي ينمو ويتطور ويتغير بشكل مضطرد مجالات واسعة لاستخدام مبادئ طب نيشي.

نصيحتي: كونوا حذرين إذا قررتم أن تطبقوا شيئاً ما جديداً غير معروف بالنسبة لكم. أما إذا كنتم على اطلاع على هذا النظام فطبقوه دون وجل وكلما

أسرعتم بتطبيقه أصبحتم أصحاء أكثر بشكل أسرع. وكلما تحدثتم عن هذا النظام مع معارفكم وأقاربكم بشكل أوسع، كانوا مضطرين لمراجعة الأطباء بشكل أقل، وكان عونكم لهم أكبر. أما إذا كان ذلك غير معروف من قبلكم، وإذا كنتم تصادفون هذا النظام لأول مرة، أو تستدعي بعض المعلومات الشكوك عندكم فمن الأفضل أن تلجؤوا إلى استشارة شخص مختص، يطبق هذا النظام عملياً بشكل واسع وكثيف، أو يستخدمه كأساس في نظامه.

تتجسد الميزات الإيجابية لنظام نيشي، مثله مثل أي نظام جيد، في أن المختصين من مختلف المستويات قادرون على استخدامه. وإذا نظرنا إليه من ناحية فائدته، وليس من ناحية معارفنا ومعلوماتنا، فإنه سيكون نافعاً للجميع من دون استثناء: للأصحاء بهدف الوقاية من الأمراض، وللمرضى، ولا سيما المصابين بأمراض صعبة.

يتجسد العنصر الأهم في هذا النظام في أنه يتضمن على مكون روحاني عظيم يمكن بفضله الوصول إلى تأثير علاجي نفسي. حتى إن المرضى الصعبين يمكنهم أن يبعثوا بشحنة عصبية موجهة، وأن يركزوا انتباههم نحو تأثير (فعل) محدد (أن يرفع المريض يده مثلاً)، وهو ما سيعطي النتائج المرجوة بالتأكيد. ومن المفيد دائماً إضافة هذا العنصر إلى أي عمل تقومون به، فمثلاً، سيكون مفعول التمرين أو أي حركة أخرى مضاعفاً نتيجة إضافة هذا العنصر.

وأنا أنصح الأطباء الذين حصلوا، أو يحصلون الآن، على التعليم التقليدي أن يتعاملوا بحرص مع هذا الكتاب، وألا يسارعوا بتجاهل ما يحتويه من نصائح. وهم سيجدون بالتأكيد ما هو مفيد لهم.

وأنا يومياً أزداد ثقة في فاعلية طرق كاتسودزو نيشي في حياتي الطبية العملية وسأورد بعض الأمثلة التي توضح هذا الأمر:

أم تبلغ من العمر ٢٥ عاماً، كانت تشكو من آلام شديدة في الظهر، فقدت قدرة الحركة في الرجلين عملياً بعد ولادتها لطفلها مباشرة. شخصوا عندها الإصابة بفتق (hernia) يبلغ حجمه ١٨مم في القسم القطني من العمود الفقري. وقد أجريت لها ٤٥ جلسة علاج «علاج مركب» للعمود الفقري: استخدام آلات التدريب الفيزيائي للتأثير في العمود الفقري (يشكل تطبيق تمارين نيشي على

الأجهزة أساس هذا العلاج المركب). وبعد هذا العلاج استعادت هذه المرأة صحتها، وتلاشت الحاجة إلى التدخل الجراحي، وزالت الآلام بشك كامل. وقد نصحت بتنفيذ مجموعة موسعة من التمارين على أساس تمارين نيشي في البيت.

سائق محترف ٤٥ عاماً، يشكو من آلام قوية في الظهر تعذبه حتى في وقت النوم. فقد القدرة على العمل، وأصبح الجلوس خلف المقود مستحيلاً. شخص عنده فتق ٩مم في القسم القطني من العمود الفقري، فأجريت له دورة علاجية مركبة وعولج باستخدام حمامات زيت التربنتين (من ٢٠ جلسة). بعد انتهاء هذا العلاج عاد هذا الشخص إلى عمله وزالت آلام الظهر. نصح بإجراء مجموعة من التمارين المركبة على أساس تمارين نيشي وإجراء حمامات منتظمة بزيت التربنتين.

امرأة متقاعدة ٦٥ عاماً، تشكو من تعب شديد، وفقدان للحركة، وآلام مزمنة وحادة في الظهر. التشخيص: فرط ضغط الدم hypertonia، وترقق العظام، وتقلص الطول، وتنكس عظمي غضروفي منتشر osteochondrosis. أجري لها علاج مركب من ٢٥ جلسة تضمنت إجراءات لإعادة الحركة إلى العمود الفقري باستخدام العلاج المركب المبني على حمامات التربنتين واستخدام أجهزة التدريب الفيزيائي وغيرها. زالت آلام الظهر بعد العلاج، وعاد الضغط إلى طبيعته، وعاد طولها إلى مستوى الطول في الـ ٢٥ من العمر، وانخفض التعب. ونصحت بإجراء دورة علاجية وقائية من ١٥ جلسة سنوياً.

تعكس الأمثلة المذكورة أعلاه مجرد جزء من المشكلات التي يعاني منها مراجعونا. ويمكن أن تحتل مجموعة الأمراض التي يمكن علاجها في مركزنا باستخدام العلاج المركب (مجموعة من عدة طرق علاجية) عدة صفحات. طبقوا المبادئ الواردة في هذا الكتاب وستكونوا سعداء، وبالتالي أصحاء. ويمكن أن تعطيكم التمارين البسيطة التي ينصح بها طب نيشي ليس مجرد الحياة أو الصحة فقط، بل وحتى السعادة.

فلاديمير شولوخوف

مدير مركز إعادة التأهيل الطبي

«الحياة بلا دواء»

ملاحظات تمهيدية

إن هدف هذا الكتاب هو شرح جميع الطرق الضرورية لتطبيق مبادئ طب نيشي باختصار ووضوح.

إن مبادئ طب نيشي مخصصة للأشخاص الأصحاء الذين يهتمون بصحتهم، ولكن يمكن أن نهتدي بها لعلاج الأشخاص المرضى.

يقسم النص إلى قسمين: القواعد العامة، والاستخدام الفردي (استخدام كل فرد ما يلائمه من الوسائل العلاجية - المترجم). حاولت في القسم الأول أن أبسط فهم مبادئ الصحة، وأوردت في القسم الثاني شرحاً محدداً ومفصلاً للطرق العملية.

يساعد هذا الكتاب في استخدام طب نيشي في أي مكان أو زمان، بحيث إنه يمكن أن يصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتكم اليومية (الاعتيادية).

وبما أن طب نيشي ما يزال في مرحلة التطور، فيجب على أولئك الذين يطبقونه عملياً أن يحصلوا على مؤلفاتي وأن يطلعوا على محاضراتي ومنشوراتي الدورية (Nishi Igalu - طب نيشي). سوف يساعدكم ذلك على فهم جوهر طب نيشي بشكل أفضل جعل استخدامه أكثر نجاحاً.

ويمكنني القول بكل رحابة صدر: إنه وبعد ٢٠ عاماً من انتشار مبادئ طب نيشي أخذوا يتقبلون هذا المبادئ في وسط العامة، وكذلك في الوسط الطبي الأكاديمي على الرغم من ميزاتها الثورية، وبالتالي أصبح معترفاً بها كأساس لصحة الإنسان.

ولذلك فإن نشر هذا الكتاب يصبح ذا أهمية أكبر. وأنا آمل أنكم سوف تستخدمونه لفائدتكم ومنفعتكم.

KATSUZO NISHI

بداية خريف ١٩٤٩

الباب الأول

مبادئ (موضوعات) عامة

١

الشخص المولود من شخص طبيعي يجب أن يكون صحيحاً

لوحظ في الدراسات المتعلقة بالبروتينات التي تشكل المادة الأساسية في تركيب بروتينات الجسم اكتشافات مهمة في السنوات الأخيرة سمحت إلى حد ما بمعرفة سر أصل الجسم الحي. إلا أن الستائر التي تخفي سر الحياة تبقى - على ما يبدو - سميكة جداً، وسيكون رفعها ليس بالأمر السهل. كيف ظهرت آلية تطور الإنسان منذ لحظة اندماج نطفة الرجل مع البويضة الصغيرة للغاية التي تنضج في مبيض المرأة، ومن ثم تنحدر إلى الرحم؟ وبعد ٩ أشهر من النمو داخل الرحم يغادر الطفل جسم الأم، و «الدخول» إلى العالم يشكل بحد ذاته سراً. يحتاج الإنسان إلى ٢٥ عاماً تقريباً كي يصل إلى مرحلة النضوج، تتضمن هذه المرحلة ٧ سنوات من الطفولة يحتاج أثناءها الطفل إلى العناية من قبل الأم.

وحسب نتائج أبحاث العلماء فإن مدة حياة الجسم الحي أكثر بـ ٥ مرات من فترة الوصول إلى مرحلة النضوج، وبالتالي فإن طول عمر الإنسان يجب أن يكون مساوياً لـ ١٢٥ عاماً. ولا يمكن للشخص الذي ينظر إلى حياة الإنسان في تطورها منذ لحظة خلقها إلا أن يراها كسر.

كيف يظهر الفرد نتيجة لاتحاد البويضة والنطفة؟ وكيف يشبه جسده جسد والديه إلى حد كبير؟ وما دام الطفل لا يملك وسائل الحماية، فإن شكله ونومه البريء وضحكه وبكاءه وحركاته وحياته، كل ذلك لا يجسد سوى الحب. وهذا الحب هو سعادة للأم. يقولون: إن أم الطفل المقعد تحب طفلها أكثر من الأم لطفلها السليم. وهل يمكن لأي شخص مهما كان عاطلاً أن يهين طفلاً؟ وهل يمكن تفسير السبب الذي يجعل حياة الطفل تشع بكل هذا الحب، وهو ليس بالشخص البالغ، ومع ذلك فهو يملك شكلاً فريداً يعكس الحب فقط. أو ليس ذلك هو سر أيضاً؟

يتمنى الإنسان كل ما هو مخلص وخير ورائع. وهو يتخيل كل ذلك بشكل مثالي ويصل نتيجة ذلك إلى الاعتقاد بوجود الإله. وبعبارة أخرى، إن الإله هو الرمز المثالي (الكامل) والذي يعطيه الشخص لكل أشكال الحقيقة والخير والجمال التي يتصورها (يتخيلها).

ومع أن الإنسان يتصف بخصائص تتميز بها الحيوانات، إلا أنه يمتلك كذلك الرحمة (الشفقة)، التي تشكل، كما ذكر سابقاً، رمزاً مثالياً للحقيقة والخير والجمال. يعكس الإنسان عملية الشفقة بجسمه وكذلك بعقله. ولهذا السبب بالذات يقولون: إن الإنسان يحمل في ذاته الكثير من الصفات التي تشكل إشارة إلى وجود الإله. يمكن رؤية هذه الصفات عادة في جميع المخلوقات الحية وظواهر الكون. ولا يمكن تفسير ذلك، لأن العلم لم يصل بعد إلى هذا المستوى من التطور. ومع ذلك، فإن حقيقة وجود الإله لا يمكن أن تكون معرضة للشك لا في أفكار الإنسان ولا في حياته الاعتيادية. يوجد في العالم أناس لا يعترفون بوجود الإله. يمكن أن نتأسف وحسب؛ لأنهم لا يملكون الحد الأدنى من قوة (قابلية) الإدراك والإحساس لدرجة أنهم يصبحون غير قادرين على الإحساس بالإله. مثلهم مثل العميان الذين لا يستطيعون تحسس (استقبال) الضوء، والطرشان غير القادرين على تحسس الصوت، فإن هؤلاء الناس لا يملكون القدرة على تحسس الإله.

وقد عبر «سونتوكو نينوميا»، الذي هو عالم واقعي إلى حد كبير، وهو من حيث مهنته اقتصادي، عن أفكاره بالشكل التالي:

ومع أن الأرض والسماء

تفتقر إلى الصوت أو الشعور

فهن لا يتوقفن أبداً عن إشاعة «نشر»

«سوترا»[1] غير مدونة حتى الآن

١- سوترا - في الهند القديمة - كتاب جامع لمعايير الأخلاق والقواعد «المبادئ» الحياتية - ملاحظة، المترجم إلى الروسية

إن كل ما نشاهده في الطبيعة من حركة الأجرام السماوية، وتغير فصول السنة، وتدفق المياه، وظواهر آخرى مثل الرياح والمطر والبرق والبرد والغيوم والضباب، وظهور حياة الإنسان وتطورها، والمحصول، وغيرها الكثير، كل تلك هي «سوترات» غير مدونة. وهي ليست إلا جوهر لطريق الحقيقية أو الخلق الجليل للسموات، والتي لا نستطيع إلا أن نعترف بالوجود الحقيقي للسماء (الإله) من خلالها.

الكائن البشري

الذي ورث الطبيعة السماوية مباشرة

لن يتوقف أبداً عن نشر

سوترات غير مدونة حتى الآن.

لقد ورث الكائن البشري حياته من السماء مباشرة، ولا ينبغي أن توجد في هذا العالم أمراض تهدد هذه الحياة.

كان من المفترض أن يرث الإنسان الأفعال العظيمة للسماء وأن ينقلها إلى نسله، وأن يتقاسم النعيم والتقدم مع السماء والأرض وكل الكائنات في هذا الكون. من المفترض أن يستمتع بخيرات السماء، وبالتالي أن يكون سعيداً وسليماً (صحيحاً) ومرحاً. إن طب نيشي يسعى إلى تحقيق هذا العالم بالذات.



طب ناوسوكي غوندا الياباني

ولد ناوسوكي غوندا في ١٢ كانون الثاني ١٨٠٩ في أسرة أطباء (كان أبوه وجده طبيبين). وكان قد أدرك، حتى في فترة شبابه، أن الطب الغربي والصيني كان مثقلاً بالأدوية، وقرر أن يبعث من جديد فن العلاج القديم الذي كان موجوداً في اليابان. وهكذا أصبح طالباً في معهد كيفوكينوميا، حيث أتقن

أعمال الكلاسيكيين اليابانيين وأسس الطب الياباني. وقد وصف نتائج أبحاثه في الكثير من الكتب، بما فيها «غيدو خياكوسو» (مائة قصيدة عن فن التطبيب الياباني). ويرتبط ظهور طب نيشي بهذه الأبحاث بالذات بدرجة كبيرة. يتألف الكتاب من قصائد يابانية، كل واحدة منها تتألف من ٣١ بيت، استخدمت فيها طريقة الكتابة القديمة «مانيوغانا». ومع أن الكتاب سمي «مائة قصيدة...»، إلا أنه يحتوي في الحقيقية على مائة وخمسين قصيدة. وقد اخترت بعضاً منها من أجل التوضيح:

القصيدة الثالثة:

فن الشفاء

المخلوق من قبل الآلهة

نقل من جيل إلى جيل

ومن لسان إلى لسان

إلى عالم الناس.

يتضح من هذا المقطع أن الناس، بغض النظر من هم، امتلكوا قدراً وافياً من المعارف في فن الشفاء (العلاج)، وكانوا يتقنون استخدام هذه المعارف.

القصيدة الرابعة:

على الرغم من أن كلمة «طبيب»

لم تكن موجودة في الأزمان القديمة

إلا أن فن الشفاء كان ينقل إلى الناس.

تؤكد هذه القصيدة أن فن الشفاء كان معروفاً من قبل شعب اليابان القديمة. على الرغم من أن كلمة «طبيب» لم تكن موجودة في ذلك الزمان.

وأنا أريد الآن أن أنشر طب نيشي بين الصفوف الواسعة للناس، وذلك من أجل إبقاء الطب الرسمي جانباً، والذي يتطلب توفر الأطباء ومساعدين للأطباء وغيرهم. ويتجسد هدفي في مجرد تحقيق القصيدة التالية عملياً.

القصيدة الخامسة:

كلمة «طبيب»

كان ينبغي أن تكون قد ظهرت

بعد قدوم الأطباء الصينيين

إلى بلدنا.

يتضح من القصيدة أن كلمة «طبيب» كانت قد ظهرت على ما يبدو بعد قدوم الأطباء الصينيين إلى اليابان. ويتضح مما ذكر سابقاً أن الناس لم يكونوا بحاجة إلى المحترفين (المختصين)، إذ أنهم أنفسهم كانوا يملكون معارف الطب لذلك الزمان. وهاأنا ذا أسعى منذ عشرين عاماً إلى أن أحقق هذا الأمر بالذات.

القصيدة التاسعة:

في مملكة دايدو

عاش في شكله العملي البدئي

فن الشفاء السابق

والذي وصل سابقاً إلى مرحلة الانحطاط.

وبقرار من الإمبراطور الـ ٥١ خيدزيو في اليابان تم إحياء فن الشفاء القديم، في الشكل الذي كان موجوداً عليه قبل قدوم الأطباء الصينيين. وبأمر من هذا الإمبراطور تم وضع فهرس الوصفات «دايدو رويدزوخو» من قبل طبيبين من القصر.

القصيدة الثانية عشرة:

على الرغم من أنه يوجد

كتاب «دايدو»

إلا أن النسخة الأصلية

من فن الشفاء

ينقلها «دزينيخو».

تقول هذه القصيدة: إنه على الرغم من وجود «دايدو رويدزوخو» إلا أن فن الشفاء القديم مشروح بشكل أدق في «دزينيخو». كتب هذا الكتاب في عام ٨٦٨. يقدم «دايدو رويدزوخو» عدداً أكبر من الوصفات المتنوعة، ولكنه لا يتحدث عن المبادئ والقواعد الأساسية للعلاج، في حين أن «دزينيخو» يشرح هذه الأسئلة الأساسية ويقدم وصفات أدوية. ولهذا السبب بالذات، كما تؤكد القصيدة، فإن «دزينيخو» تشرح النسخة الصحيحة من فن الشفاء.

القصيدة السادسة عشرة:

ولكي نعيش

يجب أن نتقن

آما – نو – خونوكي و

سوتي – نو – ميدزوادزي

هذه هي الطريقة الصحيحة لوجود الإنسان

تعني آما - نو - خونوكي، وسوتي - نو - ميدزوادزي الهواء وثمار الأرض على التوالي، مثل الحبوب الخمسة، واللحم والسمك، والفواكه والخضار، والملح، والماء العذب والتي تستخدم في طعام الإنسان.

تؤكد القصيدة أن الإنسان يتنفس الهواء الذي يملأ الفراغ بين السماء والأرض، ويأكل ثمار الأرض المذكورة أعلاه، ويمتص موادها المغذية، وبعد ذلك يتخلص من الفضلات على شكل براز وبول. وإذا ما حدث ذلك بشكل منتظم وصحيح، فسيكون الشخص صحيحاً دائماً.

إن المقطع التالي مأخوذ من رسالة صينية قديمة «سوفين» (المسائل الرئيسية): «تتنفس جميع الكائنات في الكون الهواء من أجل الحفاظ على حياتها».

وبشكل أكثر دقة، فإن الحيوانات تستنشق الأوكسجين وتطرح ثاني أوكسيد الكربون، في حين أن النباتات تأخذ ثاني أوكسيد الكربون وتستخدمه، ثم تطرح الأوكسجين. وبالتالي يوجد تأثير متبادل متين بين الحيوانات والنباتات. أنا متأكد أن الحيوانات لا تتنفس الأوكسجين فقط، بل وكذلك

الآزوت، وغازات أخرى تستخدم لتركيب البروتين. وبخلاف ذلك، فإن الحيوانات آكلة العشب، كالأبقار والخيول والماعز والأغنام، غير قادرة على تركيب البروتين والمواد الدسمة بهذه الكميات. وهي من دون شك، تمتص الآزوت عن طريق الجلد بشكل رئيسي وتحوله إلى بروتين. يجب أن نأخذ بالحسبان أن تناول البروتينات الحيوانية أصبح ضرورياً للإنسان نتيجة لوظيفة الجلد، والتي تغيرت منذ الوقت الذي أصبح فيه الإنسان يلبس الثياب».

القصيدة الثامنة عشرة:

المواد الضارة

بعد أن تتأخر داخل الجسم

تسبب الضرر للجسم

وبهذا الشكل تظهر الأمراض.

تعرف هذه القصيدة المرض من بين الأشياء التي يجب ألا تظل داخل الجسم. يجب أن نذكر الفضلات البرازية في الدرجة الأولى «الحصيات البرازية». يتم تناول الطعام عن طريق الفم، ثم يهضم في المعدة، ويتم امتصاص عناصره الغذائية في الأمعاء، في حين يتم طرح الفضلات من الجسم. إذا ما جرت الأمور بشكل طبيعي، فإن كل شيء سيكون على ما يرام، ولن تظهر في الجسم الأمراض.

ولكن، وبما أننا نغلق على الجسم بالثياب، يتراجع النشاط الوظيفي للكبد. تجبرنا الثياب على التعرق وفقدان الكثير من المياه وغيرها من المواد، ويصبح البراز جافاً ولا يخرج بشكل كامل من الجسم، حيث يبقى منه جزء في الجسم.

تسبب الكتل البرازية المترسبة اضطراباً في عمل المعدة، ويتم امتصاص السموم التي تتشكل نتيجة لعمليات التحلل من قبل الدم. يوسع الدم المسمم الأوعية الدموية للمخ، ولا سيما أوعية المركز العصبي الذي ينظم عمل الأطراف، مجبراً إياها على الشعور بالبرد. إذا ما ظهرت عندكم مشكلات في الأطراف السفلية، فهذا يؤدي إلى اضطراب عمل الكلى، وفي نفس الوقت تصاب الأطراف العلوية، والقلب والرئتين، وبالتالي تتدهور حالة المريض.

كما يضر الفطور الصباحي بعمل الكبد وتسبب الملابس الثقيلة والدافئة الخلل في العمل الطبيعي للجلد. وهذا يؤدي إلى أن عملية تنظيف الدم تكون غير كاملة وتبقى السموم في الدم.

وبهذا الشكل، يمكن أن نصل إلى نتيجة مفادها أن الاضطرابات العضوية تظهر في الجسم نتيجة لركود الكتل البرازية وارتفاع تركيز السموم في الدم.

وبناءً على ما سبق، أنا أؤكد أن ركود الكتل البرازية، وكذلك مشكلات الرجلين والجلد المريض والفطور الصباحي، تشكل أسباباً لجميع الأمراض. يعلمكم طب نيشي والتطبيق العملي له كيفية تجنب ركود البراز وكيفية طرح السموم من الدم بشكل كامل.

القصيدة الثانية والأربعون:

مسامات الجلد

لا تتوقف عن طرح

خونوكي – نو – سو إيه

وبالتالي، لا ينبغي أبداً

أن نتركها مغلقة (مغطاة).

لا يوفر الجلد إمكانية خروج الغازات السامة، والتي لا تشكل منتجات جانبية وعارضية لعمل الجسم وحسب، بل وتطرح من خلال الغدد العرقية الفضلات الموجودة في الدم. تنعكس هاتان الوظيفتان في القصيدة من خلال الكلمات «مسامات الجلد» تعني «خونوكي - نو - سو إيه» الغازات والفضلات. وبشكل عام يتم طرح الغازات أثناء التعرق، وذلك لأن منتجات عملية التعرق تتعرض للتبخر. يؤدي سد المسامات إلى اضطراب وظيفة تنظيف الجسم، ولهذا السبب يجب أن نسعى دائماً إلى الاهتمام بتوفير العمل الجيد للجلد.

يستدعي الاتساخ الشديد الإصابة بالحمى التيفية typhus abdominalis. يتم تحييد (إبطال مفعول) السموم من خلال الارتفاع الحاد في درجة حرارة الجسم، ويتم

طرحها خارج الجسم بفضل الغدد العرقية. وبهذا الشكل يقاوم الجسم الحمى التيفية، وكذلك الزكام العادي وغيرها من الأمراض.

إن رائحة العرق معروفة للجميع، وهذه بالذات هي رائحة هذه السموم. وهي تفرز بشكل طبيعي في كل الجسم، إلا أنها تتركز بشكل خاص في راحتي القدمين والعجان (منطقة ما بين الرجلين). ومن هنا نستنتج إحدى قواعد النظافة المهمة، وهي غسل هذه المناطق يومياً والحفاظ عليها نظيفة دائماً. يجب علينا أن نعرف الدور المهم الذي تلعبه الجوارب والملابس الداخلية وغيرها في الحفاظ على الصحة وكم هو مهم تجنب انبعاث الروائح الكريهة من الجسم.

القصيدة الستون:

من غير المفيد

فتح وتقطيع

الجسد الميت

ونحاول أن نفسر من خلالها

آلية الحياة.

إن هذا نقد حاد وجارح للطب المعاصر، لأن فتح وتشريح الجسد الفاقد للحياة لا يملك أي أهمية مهما كان ذلك حذراً وحريصاً، فهذا يعطي في نهاية المطاف المعارف عن الجسم الميت، وليس الحي. يمكن أن يتعرض أولئك الذين يموتون نتيجة للمرض أو القتل إلى تشريح جثثهم، ولكن لا يمكن تشريح الجسم الحي. وبهذا الشكل فإن الطب المبني على المعلومات الناتجة عن عمليات التشريح هو في نهاية المطاف طب الناس المرضى أو المجرمين. وفي هذه النقطة يتجسد أحد الأسباب الرئيسية لاستبدال الطب المعاصر بطب نيشي.

كان البادئ الطليعي في مجال التشريح المرضي في اليابان هو دزيمباكو سودزيتا. ولد في العام ١٧٣٢ في مدينة إيدو (التي هي طوكيو حالياً). كان والده خوسين يعمل عند الأمير ساكاي، وكان مختصاً بالجراحة الهولندية.

بدأ دزيمباكو بدارسة الجراحة وكان له من العمر ١٧ أو ١٨ عاماً. كان يتردد على الجراح الهولندي باويرا، واستطاع أن يتأكد كم كانت الجراحة الهولندية دقيقة. أتيحت في أحد المرات الفرصة لـ «دزيمباكو» أن يكون مساعداً في تشريح جثة لامرأة، وبعد أن شاهد بأم عينيه ما توصلت إليه الجراحة الهولندية قرر بمساعدة زملائه أن ينقل إلى اللغة اليابانية، النسخة الهولندية من أطلس التشريح، والذي ألفه الطبيب الألماني كولموس. وبعد أربع سنوات، حيث تم إعادة نقل المخطوطة إحدى عشرة مرة، تم نشر كتاب التشريح المؤلف من أربعة مجلدات في آب من العام ١٧٧٤. وأصبح هذا الكتاب بادرة للطب الغربي في اليابان. وبعد ذلك كرس دزينزوي أوداغافا ١٠ سنوات لدراسة كتاب الطب الهولندي حول الأعضاء الداخلية للإنسان دراسة مستفيضة، وقام نفسه بكتابة «أسس الطب الداخلي وفق النظرية الغربية». وكان هذا الكتاب الأول حول الطب الداخلي الهولندي الذي طبع في اليابان. وقد شاع هذا الكتاب لدرجة أن الكثيرين انهمكوا في نظرية التشريح المرضي المعروضة في هذا الكتاب، وأصبحوا يطبقونها عملياً بشكل واسع. وقد أجبر ذلك ناوسوكي غوندا على التأسف لهذه النزعة وعلى انتقادها.

القصيدة المائة والرابعة والأربعون:

جسم الإنسان

تشرب في ذاته

آما – نو – خونوكي

وسوتي – نو – ميدزوادزي

ولا يمكن لأي شيء آخر أن يغذيه.

تؤكد هذه القصيدة أنه لا يوجد أي شيء آخر عدا آما - نو - خونوكي (الهواء الطلق)، وسوتي - نو - ميدزوادزي (الحبوب الجيدة والطازجة، والخضراوات، واللحم، والملح والماء) يمكنه أن يغذي جسم الإنسان. ولا يوجد قاعدة للتحضير الخاص للفيتامينات، كما هو الحال الآن. ولا ينبغي أن نبحث عن الفيتامينات في أماكن أخرى غير الطعام.

إن فرز المواد المفيدة من الجذور، وإنتاج الأدوية هو خطأ كبير. إن وجهة نظر غوندا تستحق بالفعل المديح. إن جميع العقاقير والأدوية تُشَكل في طب نيشي من المواد الغذائية. وإن العناصر التي لا تؤكل ليست إلا سموماً لجسم الإنسان، وهي لا يمكن أن تشفي من المرض أو تحسن الحالة الصحية. وهذه القصيدة مقنعة إلى حد كبير لكي تجبر الطب المعاصر على أن يعيد النظر باتجاه أبحاثه بشكل كامل. وقد ظهرت هذه الفكرة أيضاً بفضل فن الشفاء القديم.

القصيدة المائة والخامسة والأربعون:

وبالحفاظ كأساس

على فن الشفاء المناسب

في اليابان القديمة،

يمكننا أن نطبق كذلك، وبشكل اختياري

الأفكار الغربية.

تقول هذه القصيدة: إنه، وبالاعتماد على الطب الياباني القديم كأساس، يمكننا أن نعرف المفيد مما هو أجنبي. ويحذرنا المؤلف: بما أن الحضارة الغربية قد دخلت بلدنا فنحن نميل إلى أن نتخلى عن كل ما هو خاص بنا، بما في ذلك العادات والأخلاق الجيدة، وأن نتبنى كل ما هو وارد إلينا دون أي تمحيص. وإذا أخذنا بالحسبان الحالة المعاصرة لمجتمعنا، فإني أدرك كم هو قيم هذا الدرس.

لقد كوِّنت طب نيشي بدمج فن الشفاء الياباني التقليدي، الذي يشكل قاعدة له، مع الطرائق الأوروبية والأمريكية والصينية والهندية وغيرها الأساسية. إلا أن نظام طب نيشي العميق مبني على طرق الشفاء التي استخدمها أجدادنا، مع إدخال قواعد طب المدارس الأجنبية بشكل اختياري، وفق ما علمنا غوندا في مؤلفه.

٣

أربعة مبادئ رئيسية لطب نيشي

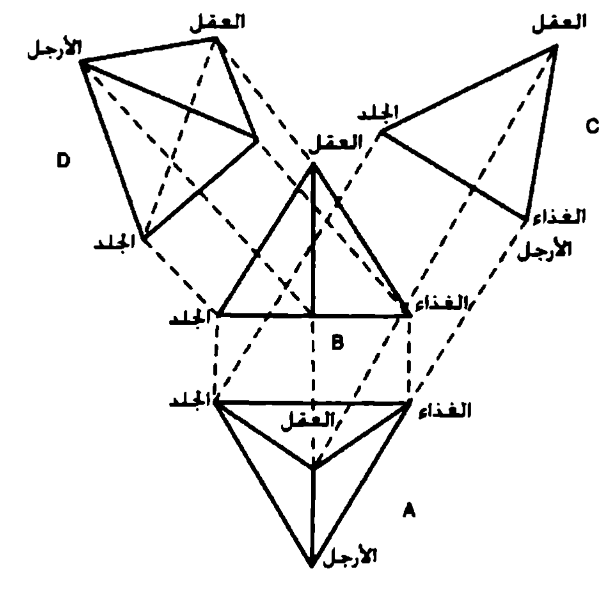
يعرف Litrrè Gilbert الطب في قاموسه الذي صدر في العام ١٩٣٦ على النحو التالي: «هو الفن الذي يهدف إلى الحفاظ على الصحة وعلاج الأمراض». يجب أن يكون فن الطب قادراً على تحقيق هذين الهدفين، وبخلاف ذلك فهو لن يكون متطابقاً مع أهدافه. وفيما يتعلق بطب نيشي، فهو يعرف نفسه في «كاتيي إنماكو خوكان» أي «كنز الطب المنزلي» على النحو التالي: «طب نيشي - هو فلسفة، وعلم، ودين، وطريقة طبيعية. وبكلام آخر: هو طريق لفهم مبادئ النظافة والعلاج الرئيسية الذي يسمح بدمج العقل مع الجسد (دمجها في UM مع الحفاظ على توازنها).

كما يمكن تعريف طب نيشي بالشكل التالي: «طب نيشي هو طريقة لتوحيد العقل مع الجسد في UM». تنعكس هذه الحالة في: ١) اللون الصحي للجلد، ٢) الحدّة الكافية للأحاسيس التسعة، ٣) استقرار كل الآلية المكونة من عناصر الوعي واللاوعي (ما تحت الوعي)، والتي ستكون مراعاةً من قبلنا ومن قبل غيرنا (يقصد بالآلية في هذه الحالة مجموعة الظواهر المميزة للجسم الذي يحافظ دائماً على تماثله، ووحدته، ويتجاوب مع تغيرات الشروط الخارجية والداخلية، يتميز عن غيره من الأجسام الأخرى)، ٤) التوازن الجيد بين الأعضاء المتناظرة. ٥) إمكانية تقييم الطعام الجيد دائماً. ينتمي إلى الأحاسيس التسعة المذكورة أعلاه الأحاسيس الستة: الرؤية، السمع، الشم، الذوق، اللمس، والوعي (الإدراك)، وكذلك المفاهيم - آلايا، ماما، آمالا.

وهذا تعريف آخر أيضاً: «طب نيشي هو العلم الذي يدرس عناصر الإنسان الأربعة: الجلد والغذاء والأطراف والعقل (النفسية) مجتمعة ككل بوصفه UM، وليس كأجزاء منفصلة، وهو ما يسمح لنا أن نكون دائماً قادرين على العمل، وأن

تلبي المتطلبات الحيوية الطبيعية، تدعى كذلك هذه العناصر الرئيسية الأربعة بالعوامل البدنية الأربعة، أو بمبادئ الصحة الأربعة لطب نيشي. لقد أحسست في المرحلة الأولى من تشكل طب نيشي، وبشكل حدسي، أنه يمكن لرباعي الوجوه أن يكون مفتاحاً لمعرفة الأسرار العميقة لظواهر الطبيعة. عندما نظرت إلى هذه الأشياء بشكل مجمع مع الكون، أصبح كل شيء واضحاً كما لو أنني أضأت شعلة في الظلام. فيما يلي أورد الشروحات لطب نيشي وفقاً لـ رباعي الوجوه.

على الشكل ١ يرمز الحرف A لمستوي قاعدة رباعي الوجوه، والحرف B للمستوي العمودي، والحرف C للمستوي الآخر الذي يتوضع بحيث ينطبق احد وجوهه القائمة على وجه السقوط، وD مستو عمودي آخر يُرى من الأسفل عندما ننظر بشكل مائل.



الشكل 1- العناصر الأربعة لطب نيشي. مبادئ الصحة

إذا كان الجلد والغذاء والرجلان تقع في المستوي A بالترتيب في اليسار واليمين وفي القمة الأمامية لمثلث القاعدة، فإن العقل يجب أن يقع في القمة العلوية كونها هي بالذات من يتحكم بالقمم الثلاث الأخرى. وهكذا فإن القمم الأربعة لرباعي الوجوه ترمز إلى العوامل الأربعة الرئيسية للصحة. وقد بينت هذه العوامل في الأماكن الموافقة لها في الوجوه D وC وB بهدف تسهيل الفهم.

يمكن الاستمتاع بصحة جيدة عندما يتحقق انسجام بين الجلد السليم بما فيه الأغشية المخاطية، والغذاء ذي النوعية الجيدة والمحضر بطريقة صحيحة، والرجلين الصحيحتين والمتناظرتين فقط، مع العلم أن العقل يجب أن يكون صافياً

بالشكل الوافي حتى نتمكن من التفكير والتحكيم بشكل صحيح، دون أن نهمل أي تفاصيل صغيرة ودون ارتكاب أخطاء كبيرة. ويجب أن تتوفر مقايسة كافية بهدف تبيان النظيف من غير النظيف. وبعبارات أبسط، فإن الجلد يمكن أن يصبح سبباً لأي مرض، مثله مثل الطعام، والرجلين، أو العقل. وبنفس القدر، يمكن أن تكون الحالة المعاكسة ممكنة أيضاً، أي يمكن أن يكون الجلد أساساً للصحة، وهكذا. يجب على أولئك الذين يحرصون على صحتهم أن يكون عندهم تصور واضح عن هذه العوامل الأربعة، ومعرفة كيفية توحيدها في UM صحيح (سليم) من أجل أن يقضوا حياة سعيدة.

ولا تشكل الطرق المشروحة أدناه أكثر من وسائل لتحقيق هذه الأهداف.

٤

العقـــل و الجســـم

منذ القدم كانت الأديان تعتبر العقل هو الأكثر أهمية، في حين أن المادية تركز على أهمية المادة. في حين أن كلا النظرتين لا يمكن أن تكونا صحيحتين. من الطبيعي ومن الصحيح أن العقل والجسم كلاهما يشكلان وحدة كاملة.

ومع ذلك، فإن الإنسان متطور جداً، وتعمل أحاسيسه المختلفة بشكل جيد لدرجة أنه امتلك القدرة على دراسة نفسه بشكل موضوعي، تاركاً فرديته المميزة جانباً. ولهذا السبب بالذات يمكن للإنسان أن يفكر في بعض الحالات بشكل روحي (عاطفي)، وفي حالات أخرى بشكل مادي، ونتيجة الأبحاث أصبح الفرق بين الروحانية والمادية واضحاً بشكل كبير لدرجة أنه لا يمكن لأي مصطلح علمي أن يكون قادراً على دمجهما، فهما يسيران دائماً بشكل متوازٍ فيما بينهما. إلا أن العلاقة بينهما كانت منسية بشكل كامل.

لقد أشرت في المرحلة الأولى من تشكل طب نيشي أنه يجب على الجميع أن ينفذوا تمارين الظهر والبطن، وأن يفكروا في الوقت نفسه بالصحة بشكل دائم وأن يصلوا من أجل الشفاء، وأن يؤمنوا بأنهم سيصبحون أكثر عفة وعملاً للخير،

وقيامنا بذلك يجعلنا أفضل من ناحية الإحساس من الناحية الروحانية (النفسية) والمادية (الصحة، الأخلاق، السلوك...) ما دمنا نحافظ على التوازن الأخلاقي والعصبي (بمساعدة تمارين الظهر والبطن).. وبعبارة أخرى يصبح المريض صحيحاً، وغير القادر قادراً، واللا أخلاقي شخصاً خلوقاً. فإذا كان ذلك صحيحاً بالفعل فكيف يمكن أن نفسر هذه الظاهرة علمياً؟ وباستثناء الماء، فإن القسم الأكبر من المواد التي يتركب منها جسم الإنسان هي ذات ماهية بروتينية.

يبدي البروتين ردة فعل (تجاوباً) على تركيز أيونات الهيدروجين في سوائل الجسم. إن القيمة الطبيعية لـ PH في سوائل جسمنا تراوح بين ٧.٢ و ٧.٤ وذلك بفضل اتحاد وتفكك جذر الكربوكسيل (COOH) والجذر الأميني (NH_2) في الحموض الأمينية، والتي تشكل مكونات (عناصر) البروتين. تعتبر هذه القيمة عند كل شخص قيمة ثابتة، وتراوح في مجال محدد ٧.٢ أو ٧.٣. مثلاً، إذا كان الخلل الذي يصيب الصحة جدياً، فإن الجسم يتجاوب مع هذا الأمر بارتفاع درجة الحرارة والإسهال والغثيان وغيرها من الأعراض، وذلك من أجل الحفاظ على المستوى الطبيعي لـ PH.

تقوم جميع التمرينات الجسدية والعاطفية (النفسية) (دوش بارد، تمارين الظهر وغيرها) بتقوية الجملة العصبية الودية وترفع من مستوى جذور الكربوكسيل. ولهذا السبب يجب تفكيك جذر الكربوكسيل من أجل الحفاظ على تركيز أيونات الهيدروجين في المستوى الطبيعي:

$$COOH = COO^- + H^+$$

تشكل الجذور الأمينية جذوراً قلوية وتمثل العصب المبهم (التائه) «العصب الجمجمي (الدماغي) العاشر» ينبه الحمام الساخن وتمارين البطن وغيرها من العمليات العصب المبهم، وترفع نسبة الجذور الأمينية. ولذلك تظهر الحاجة إلى تفكيك قسم من هذا الجذر.

يتفكك الجذر الكربوكسيلي إما حرارياً أو كهربائياً، في حين يتطلب تفكيك الجذر الأميني الماء. يتم امتصاص الماء بأكبر قدر ممكن في الأمعاء الغليظة حيث يتشكل البراز. يحدث التفكك على النحو التالي:

$$NH_2 + 2H_2O = NH_4^+ + 2OH$$

إذا لم يصل الماء بدلا مما تم استخدامه في عملية التفكك، فإن البراز يصبح جافا، ومن الممكن الإصابة عندئذ بالإمساك. ولهذا السبب ينبغي على الشخص أن يشرب ٣٠غ من الماء العذب غير المغلي كل نصف ساعة (أي ما يعادل غراماً واحداً كل دقيقة).

تصادف كلا المجموعتان الذريتان (الجذر الكريوكسيلي والجذر الأميني) إما في حالة اتحاد أو في حالة تفكك تبعاً للوضع القائم، وكلا العصبان (الودي والمبهم) يعملان بالحد الأعلى من النشاط، محافظان على قيمة PH لسوائل الجسم في المستوى الطبيعي.

ومع ذلك، فإن سوائل الجسم تنزع إلى أن تكون حامضية بدرجة كبيرة، أو قلوية بدرجة كبيرة، وذلك لأن الوسط المحيط يختلف بشكل كبير عن الوسط الطبيعي، على الرغم من أن هناك أعضاءً مختلفة في الجسم تعمل من أجل الحفاظ على التوازن، إلا أن الحفاظ على هذا التوازن هو أمر صعب للغاية. ولهذا السبب بالذات فإن المقولة القديمة تقول: «أصبح الإنسان مستودعاً للأمراض»، وبالتالي يجب على التوجه الطبي أو الوقائي الصحيح أن يكون قادراً على أن يشير لنا كيف ينبغي أن نضبط العوامل المختلفة للوسط المحيط الذي نعيش فيه. يؤثر الوسط المحيط على بشرتنا وغذائنا ورجلينا وعقلنا بحيث يصبح البروتين في جسمنا محايداً. وبعبارة أخرى، إن تغير الوسط الذي نعيش فيه، والحفاظ على توازن السوائل في جسمنا، ومنع الأمراض، يجب أن يكون مؤمناً بفضل التوجه الصحيح في مجال النظافة (الوقاية) والطب.

العارض هو علاج

أكد الطبيب الإنكليزي المشهور Thomas Sydenham (١٦٢٤-١٦٨٩): «المرض هو عملية تستخدم من قبل الطبيعة من أجل طرد الأصل الضار من الجسم». إذا ما دخل هذا الأصل الضار إلى جسمنا، أو قام الجسم بإنتاجه فاسداً، فإن هذا يسبب الضرر للجسم، ولذلك تحاول الطبيعة أن تقوم بإخراجه من الجسم بسرعة مستدعية الغثيان والإسهال.

هذا مثال آخر: إذا كانت البكتريات أو السموم تنتشر في نسج الجسم والدم أو السائل الليمفاوي فهي تسبب الأذى، وبالنتيجة تقوم الطبيعة بتسريع حركة الدم لكي يتم تطهير الجسم من السموم وبالتالي القضاء عليها، ويسمى هذا العارض بالحمى. يجبر الطفح والعرق السموم التي تسبب الأذى للكبيبات الكليوية، أن تخرج عن طريق الجلد. وبهذا الشكل فإنه لا يمكن تقييم الحرارة ولا الإسهال كأمراض، فكلاهما طرق للعلاج تطرد الطبيعة بفضلها السموم والبكتريات من الجسم. «تسي شوكين» - هو أحد الأطباء الصينيين الكلاسيكيين - قال: «إذا لم ينهك العلاج المريض بشكل كامل، مستدعياً مين - خوين (ردة فعل)، فإن مرضه غير قابل للعلاج».

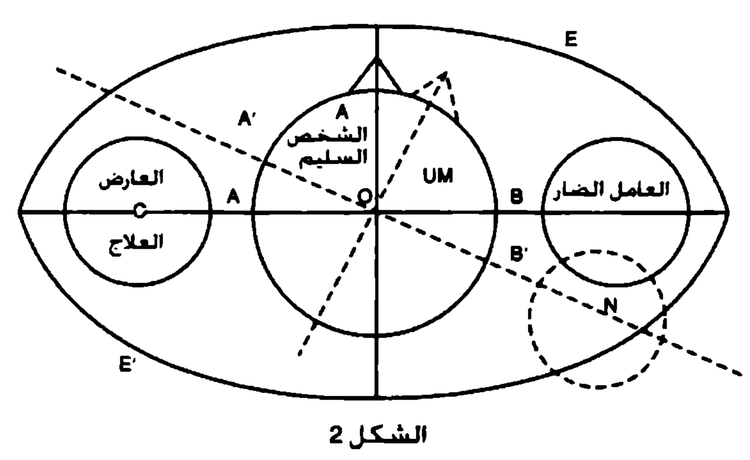
وفي كتاب صيني آخر «شي - تشين» نقرأ ما يلي: «يعالج الطب الأمراض باستدعاء الأعراض».

ورد في «كون - تسزي» أي «قصة حياة كونفوتسيا»: «عندما يختار الشخص طريقة العلاج، وتصل الأعراض إلى الحد الأقصى، عندئذٍ سيكون المرضى معالجاً».

تعني كلمة «مين - خوين» «الأعراض» (على شكل ردة فعل). يتضمن العلاج الغذاء وإجراءات مختلفة، ونصائح الأصدقاء، والعقاقير الطبية التي تستخدم داخلياً أو خارجياً. مثلاً، حمام ساخن للرجلين هو علاج ينصح به في حال ارتفاع درجة الحرارة. إن التعرق الذي يستدعيه هذا الحمام هو ردة الفعل التي تخفض درجة الحرارة وتشفي من المرض، وفي هذا المعنى بالذات تشير العبارات: «يستدعي الطب ردة فعل ويعالج المرض»، وإذا لم يتم استدعاء التعرق فإن: «العلاج لا يستدعي ردة الفعل، ولن يكون المرض معالجاً».

في الشكل ٢ تتوضع الدائرة O في المركز، وتم تصوير صحة الإنسان أو UM بشكل اصطلاحي عليها، وذلك في الحالة التي يكون فيها جسم الإنسان ونفسيته في الحالة الطبيعية. يتوضع في أعلى الدائرة مثلث، ارتفاع هذا المثلث عمودي على القطر الأفقي للدائرة. إذا تعرض الجسم لاقتحام عوامل ضارة N، تتعرض الصحة للضرر، ويميل القطر AB ليحتل الوضع الجديد ´AB، وفي هذه الحالة يصبح الجسم

في حالة خطر. ولكن إذا استدعت القدرة الطبيعية للجسم للدفاع عن الذات العارض C، فإن القطر AB يعود إلى توازنه ويمكن الجسم من الوقوف في وجه العامل B بفضل العارض C. ينظر طب نيشي إلى هذه الحالة على النحو التالي: عندما يسبب العامل السمي N الضرر للجسم، وتأثير هذا العامل يمكن أن يكون متنوعاً، فإن الجسم يعود إلى وضعية التوازن بإنتاجه أو تشكيله لـ C، مع العلم أن قيمة C لا يمكن أن تكون أقل أو أكثر من N، بل يجب أن تكون مساوية لها تماماً.



الشكل 2

فإذا كان N العصية السلية على سبيل المثال، فإن C يمكن أن يتجسد على شكل ارتفاع في درجة الحرارة، وسعال، والتهاب الأغشية المخاطية، أو ظهور الكهوف (Caverna)، أو القشع الدموي. ومهما كان شكل المرض فإن الطريقة الأفضل للتصدي له تتحدد بناءً على القدرة الشفائية التي تتناسب مع العصية السلية N. عندما ترتفع درجة الحرارة إلى ٣٩°م مثلاً، فهذا يعني أن الجسم يكافح عصية السل برفع درجة الحرارة. وفي هذه الحالة فإن درجة الحرارة ٣٨,٥°م تكون غير كافية. وعندما تتناولون مخفضات الحرارة فهذا يعني أنكم تقلصون من قيمة C، وتخرجون الجسم من وضعية التوازن AB، ويصبح في وضعية الخطر A'B'. وبهذا الشكل فإن الإبقاء على درجة الحرارة مساوية لـ ٣٩°م لا يمكن اعتباره ظاهرة سيئة. ومن ناحية أخرى فإن الارتفاع الشديد للحرارة ولفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية على الجسم،

كونه يحدث فقداناً للسوائل، وتخريباً للفيتامين C في هذه الحالة. يحرم التعرق الشديد أثناء الليل الجسم من الأملاح والماء والفيتامين C. ويؤدي نقص السوائل إلى زيادة تركيز الـ «غوانيدين»، وبالتالي الإصابة بالـ «يوريمية» (تبول الدم، تسمم دموي بولي Uraemia). ويستدعي نقص الأملاح الالتهابات العصبية (neuritis)، وانخفاض المستوى الطبيعي للحموضة، وعسر الهضم (dyspepsia). ويضعف نقص الفيتامين C مناعة الجسم ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالحفر (الأسقربوط scorbutus). تشكل هذه الاختلالات آثار جانبية لارتفاع درجة الحرارة، وتخفض من قدرة الجسم على مقاومة السل.

وبهذا الشكل فإنه يجب إعادة توازن هذه المواد حتى يبقى الجسم قوياً بدرجة كافية. في هذه الحالة يمكن أن نعكس حالة الجسم، الذي يحتوي على N وC، تخطيطياً على شكل قطع ناقص EE´، وسوف تكون هذه الحالة هي الحالة الصحية الطبيعية المطلقة UM، على الرغم من أنها سوف تختلف عن الحالة البدئية والمصورة في شكل الدائرة O. وإذا حصل الجسم على المواد التي تنقصه، وكان الزمن كافياً لـ C حتى يقوم بالتأثير، فإن العامل الضار للصحة N سوف يتلاشى تدريجياً. وكلما تقلص N تقلص C بالنتيجة. وعندما يتم القضاء التام على N في الجسم، فإن المهمة التي يقوم بها C تنتهي، وبالتالي يختفي هذا العامل كذلك، وعندئذٍ يعود الجسم الذي كان يحتوي على N وC (القطع الناقص EE´) إلى الحالة الأولية من الصحة التامة (الدائرة O).

وهذا هو مبدأ طب نيشي: العارض هو علاج. وإذا تم فهم هذا المبدأ بشكل صحيح، فيمكن عندئذٍ السماح لأي عارض يظهر أن يتطور بشكل طبيعي، وأن يعيد الوضعية الصحية الأولية بشكل سريع.

ورد في «كوسيفين» (الأقوال الطبية للكتب القديمة) المكتوب من قبل تودو يوسيماسو: «يصادف الـ «مين - خويين» (أي ردة الفعل) مختلفاً من شخص لآخر. ويمكن أن يأخذ أشكالاً مختلفة ومتنوعة لدرجة أنه لا يمكن توصيفها عملياً. حتى إن طريقة العلاج الصحيحة لا تستدعي ردة الفعل إذا لم تستطع أن تحيِّد

السموم. تمتد ردة الفعل في بعض الأحيان لعدة أيام، ويبدو المريض المحروم من إمكانية التغذية الطبيعية والمنهك والمتعب على حافة الموت. ولكن عندما تتوقف السموم عن التأثير يبدأ المريض بالتعافي. وأحياناً تؤدي ردة الفعل إلى أن يكون المريض على حافة الموت عدة مرات، ولكن عندما تتلاشى السموم في نهاية المطاف يبدأ المريض باستعادة صحته».

كيف يمكن أن نعرف كل ذلك دون أن نملك الخبرة المناسبة؟ تؤكد الكتب القديمة أنه من السهل فهم كلمة (ردة الفعل) ولكنه من الصعب تحقيقها عملياً: «وفي هذا يتجسد جوهر الفن الطبي».

يجب علينا أن نقرأ ونقرأ هذه الموعظة حتى نفهم معناها العميق.

٦

الغـــذاء

نجد في كتاب «سوخو - سوسيزوكو» (القانون الأخلاقي لعلم الفراسة)[1] المكتوب من قبل المختص في هذا العلم نامبوكو ميدزونا:

«الغذاء هو أساس الكائن البشري. وإن كنا نستخدم طريقة علاج صحيحة فإنه لا يمكننا أن ندعم حياتنا من دون الغذاء المناسب. وهكذا فإن الغذاء هو علاج جيد. ومع أنني أمارس علم الفراسة منذ زمن طويل، إلا أنني لم أعر مسألة الغذاء أهمية. بعض الناس الذين يتوقع لهم أخصائيو الفراسة حياة فقيرة وقصيرة يصبحون أغنياء ويعيشون طويلاً. بينما البعض الآخر، والذين يتركون انطباعاً بأنه تنتظرهم حياة طويلة وغنية يموتون باكراً، وفي فقر مدقع. وهكذا فإن الأحكام المتعلقة بصحة مرضاي، والمبنية على انجازاتهم لم تكن دائماً دقيقة. وفهمت أخيراً أن الصحة الجيدة أو السيئة تعتمد على كيفية غذاء الشخص

١- علم الفراسة physiognomy - دراسة ملامح الوجه لتشخيص المرض «من القاموس الطبي».

ونوعيته. ولذلك قررت أن اسأل أولاً عند المريض إن كان يأكل قليلاً أو كثيراً، وبعد ذلك فقط أدرس ملامح وجهه. ومنذ ذلك الحين أصبحت استنتاجاتي دقيقة إلى درجة كبيرة، لا تصادف الأخطاء إلا نادراً. وهذا أصبح مفتاحي إلى علم الفراسة».

مع أن الحياة تعتبر هبة إلهية، إلا أنه يمكن تحسينها إلى درجة معينة، وذلك باتباع نمط حياة رصين. يؤكد نامبوكو: «تجعل عادة الغذاء المعتدل الشخص معافىً، وحياته طويلة، في حين أن أولئك الذين يبالغون في الطعام يصبحون مرضى ويعيشون قليلاً».

وكما تقول إحدى الحكم القديمة: إن الحياة تعتمد على الغذاء، أي أنه لا يمكن أن نعيش دون غذاء. إلا أنه توجد حكمة أخرى: «الاعتدال هو أفضل طريقة للعلاج». المبدأ الثاني من المبادئ الأربعة الرئيسية للصحة في طب نيشي هو الغذاء، ولا يمكن أن نتجاهل دور الغذاء في صحتنا.

وفي هذا السياق يؤكد علماء التغذية أن الشخص الياباني يحتاج إلى ٢٤٠٠ حريرة وسطياً يومياً. ولو تناولنا هذه الكمية من الحريرات يومياً فإننا سنمرض بعد شهر وسنفقد الشهية، أو سنعاني من عسر الهضم. وهذا تحذير من السماء بأننا نتناول كميات كبيرة من الطعام.

يجب تناول الطعام في مقادير صحيحة بحيث يحتوي الطعام على المواد الغذائية الستة، وبالتحديد: البروتين، والكربوهيدرات، والدسم، والعناصر المعدنية، والفيتامينات والماء.

تتحدد كمية هذه المواد بناءً على كمية الطعام التي تقابل كل ١سم^{2} من السطح الداخلي للأمعاء عند كل شخص، تستخدم لهذا الهدف وحدة قياس تدعى NEM (nutrition equivalent miLk) .NEM: هي القيمة الغذائية التي تقابل ١غ من الحليب.

يذكر في الجدول التالي معدلات الغذاء مقدرة في NEM للمجموعات العمرية المختلفة.

الجدول رقم ١:

كمية المواد الغذائية لكل ١سم² من سطح الأمعاء الداخلي	
طفل حتى سنة واحدة	NEM ٠.٥
طفل حتى سنتين	NEM ٠.٦
حتى ١١-١٢ سنة	NEM ٠.٧
البالغون الذين يمارسون أعمالاً في وضعية الجلوس	NEM ٠.٤
البالغون الذين يمارسون أعمالاً اعتيادية (غير مجهدة)	NEM ٠.٥
البالغون العمال	٠.٦ إلى ١ NEM

إن مساحة السطح الداخلي للأمعاء تساوي مربع طول الشخص في وضعية الجلوس (الطول من العصعص وحتى قمة الرأس). مثلاً: المرأة التي يبلغ عمرها ٣٢ عاماً، ويبلغ طولها في وضعية الجلوس ٨٢سم، فإن مساحة السطح الداخلي لأمعائها تبلغ ٨٢سم × ٨٢سم = ٦٧,٢٤سم².

وبما أنها تتطلب ٠.٤ NEM لكل ١سم²، فإن الكمية الكلية من المواد الغذائية التي تحتاجها يومياً تبلغ ٢٦٩ NEM. إذا حافظت هذه المرأة على تناول هذه الكمية من المواد الغذائية يومياً ولمدة ٣ أشهر مع الحفاظ على وزنها ثابتاً، فإن قدرتها على هضم وامتصاص الطعام ستصبح طبيعية. وبالعكس، إذا بدأت تنحف بشكل تدريجي فإن قدرة العمل لجهازها الهضمي لن تكون تامة. يجب عليها في هذه الحالة أن تجري وبسرعة دورة علاجية باستخدام الأطعمة النيئة، وهو ما يؤدي إلى اجتثاث وطرح الكتل البرازية الراكدة (المترسبة)، وإعادة قدرة الأمعاء على العمل إلى وضعها الطبيعي.

وبالمناسبة فإن كل حريرة (كالوري) تقابل ١.٥ NEM.

إذا كان من الصعب إجراء هذه العملية الحسابية، فيمكنكم أن تحددوا على وجه التقريب إذا كنتم تتناولون الكمية الصحيحة من المواد الغذائية، وذلك بضم (إغلاق) قبضة اليد عندما تستيقظون صباحاً.

إذا شعرتم أن اليد أصبحت قاسية هذا يعني أنكم تتناولون كميات مفرطة من الطعام، ويجب في هذه الحالة تخفيض كمياته حتى يزول هذا العارض. إذا

كان يوجد عندكم جهاز دينامومتر (مقياس القوة)، قيسوا حجم قوتكم في المساء قبل النوم، وفي الصباح قبل أن تنهضوا من الفراش. إذا كان هذا الرقم ينقص بمقدار ٢٠٪ فهذا يعني أنه يجب عليكم أن تخفضوا من كمية الطعام. كيف يتغذى الإنسان؟، هذا سؤال مهم للغاية. ولهذا السبب فإن الأطباء الذين يمارسون طب نيشي، وكذلك أنصار هذا الطب يعيرون هذا السؤال اهتماماً بالغاً للغاية.

لا تنشغفوا بالطعام، هذا ما أنصح به دائماً. يؤمن لكم الطعام الخفيف سهولة الحركة، ويخفض من الشعور بالتعب، ويخلصكم من حالة النعاس بعد تناول الطعام. يجب عليكم أن تعتادوا على الطعام الخفيف وتكتفوا بذلك.

الباب الثاني

التطبيق الفردي

١

قواعد النظافة والعلاج الست لطب نيشي

لو درسنا الهيكل العظمي للإنسان وعضلاته وأعصابه وأوعيته وأعضاءه الداخلية بشكل دقيق، لوجدنا أن أجداده كانوا ينتقلون على أربعة أطراف حاملين الجسد في وضع أفقي مثل باقي الفقريات، وأن عموده الفقري كان يملك نفس الهيئة كما عند باقي الفقريات التي تمشي على أربعة أطراف. وفي إحدى المراحل المعينة من تطوره انتقل الإنسان إلى الوضع العمودي المنتصب للجسم، وأصبح العمود الفقري سنداً (دعامة، ركيزة) لكل الجسم. وقد سبب هذا التغيير الوظيفي الكثير من المشكلات الحركية في منطقة العمود الفقري وجعل الإنسان عرضةً للكثير من الأمراض.

في الوقت نفسه، أتاح الوضع العمودي للجسم تجنب ركود الدم في منطقة الدماغ، وهذا بدوره شكل الظروف والشروط من أجل التقدم السريع في تطور الإنسان.

وسمح كل ذلك للإنسان، سيد كل ما هو موجود، أن يكوِّن حضارة عظيمة. والعامل الآخر الذي ساعد على ذلك هو أن الطرفين السفليين أصبحا عضوَي الحركة (المشي) في حين أصبح الطرفان العلويان حرين ومفرغين للقيام بالعمل.

وبالإضافة إلى المشكلات المتعلقة بالتحرك المنتصب، يوجد لدى الإنسان مشكلات أخرى ليست ناتجة عن الطبيعة، وهي تترك أثاراً سلبية على صحته. يشكل التخلص من الاختلالات الجسدية والنفسية عند الشخص، وبالتالي إعادة صحته، الهدف من تطبيق المبادئ الستة لطب نيشي وهي: السرير الصلب، والمخدة الصلبة، وتمرين «السمكة الذهبية»، وتمرين «الأوعية الشعرية»، وتمرين «إطباق (ضم) راحتي اليدين والقدمين» والشفاء من خلال الاحتكاك، وتمرين الظهر

والبطن. لا تشكل هذه المبادئ أساساً للنظافة والعلاج وحسب، بل ويمكن أن تكون مفيدة جداً في الحياة الاعتيادية وعمل الإنسان، تاركةً تأثيراً طيباً في صحته.

أ- السرير «الفراش» الصلب:

لا ينبغي النوم على سرير ناعم ووثير أو على سرير ذي فراش نابضي، بل يجب النوم على سطح صلب ومستو قدر الإمكان. يجب أن يكون الغطاء دافئاً بقدر معتدل حتى لا يتسبب بالتعرق. يجب النوم على الظهر. يشكل مثل هذا السرير سريراً مثالياً لأن ثقل الجسم يتوزع عليه بشكل متساوٍ لجميع أعضاء الجسم، كما يساهم السرير الصلب في تعديل وتصحيح انحناءات العمود الفقري الناتجة عن الوضع المنتصب للجسم. يجب أن يكون العمود الفقري محنياً بالشكل الطبيعي ما دام الإنسان يقف على رجليه، إلا أنه يجب أن تتم إعادة استقامته، وهذا يحدث عندما نستلقي على ظهرنا. وبفضل الاستلقاء على سطح صلب لا يحدث انخفاض في نشاط الكبد، ويتم تنبيه الأوعية الدموية المتوضعة على كل سطح الجسم (البشرة)، وهو ما يساهم في تدفق الدم إلى القلب، وبالنتيجة يتحسن عمل الكلى ويسهل طرد الفضلات المتراكمة خلال اليوم.



الشكل 3- السرير الصلب

ويرفع الفراش الصلب حساسية (حدة الإحساس) النهايات العصبية ويساعد في تجنب خذل الأمعاء (شلل غير كامل paresis) والإمساك. كما يساعد النوم على هذا السرير في الحفاظ على صفاء الفكر، لأن الدماغ يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع الأمعاء.

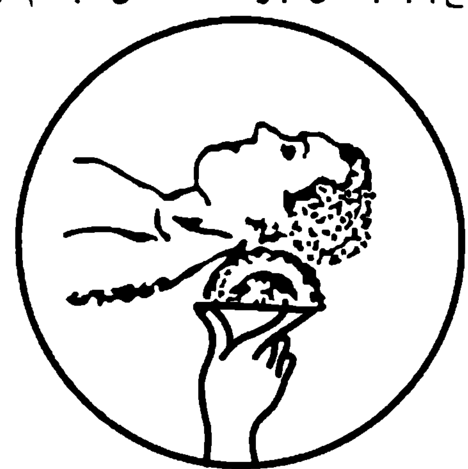
يعد تمرين السمكة الذهبية وعادة النوم على الظهر الخطوة الأولى نحو الانتقال إلى النوم على سرير صلب. يجب أن يتم تخفيض نعومة الفراش بشكل تدريجي (يمكن استبدال الفراش بعدد من «الحرامات» على سبيل المثال، وبعد ذلك يتم الاستغناء عنها واحداً تلو الآخر)، وهكذا إلى أن نتمكن من النوم على سرير صلب

(على لوح خشبي مغطىً بشرشف فقط). ومن يعتاد على النوم على مثل هذا الفراش، وهذا لا يتطلب وقتاً كثيراً ، سوف يعتبر النوم على الفراش العادي (الناعم) غير مريح.

ب- الوسادة الصلبة:

يمكن تصورها على شكل ساق خشبية (أسطوانية الشكل)، منشورة (مقسومة) عبر طولها إلى نصفين، يبلغ نصف قطرها طول إصبع البنصر. يجب الاستلقاء على الظهر ووضع هذه الوسادة بحيث يتم الاستناد عليها بالفقرة الرقبية الرابعة.

وكما تمت الإشارة سابقاً ، فإن انتقال الإنسان إلى المشي المنتصب استدعى العديد من المشكلات بما فيها الخلوع الحركية للفقرات الأولى والرابعة الرقبية، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى أمراض الأسنان والتهابات الرغامى والقصبات. لا تتيح الوسادة الصلبة تجنب هذه الأمراض وعلاجها وحسب، بل وتعديل الخلوع الأخرى في منطقة الرقبة، والتي ينتمي إليها الصَعَر أيضاً (torticollis) (داء في الرقبة يتعذر معه الالتفات)، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الوسادة الصلبة تضبط عمل المخيخ والنخاع الشوكي، كما تسمح بتجنب شلل أجزاء مختلفة من الجسم، ولا سيما الأطراف.



الشكل 4- الوسادة الصلبة

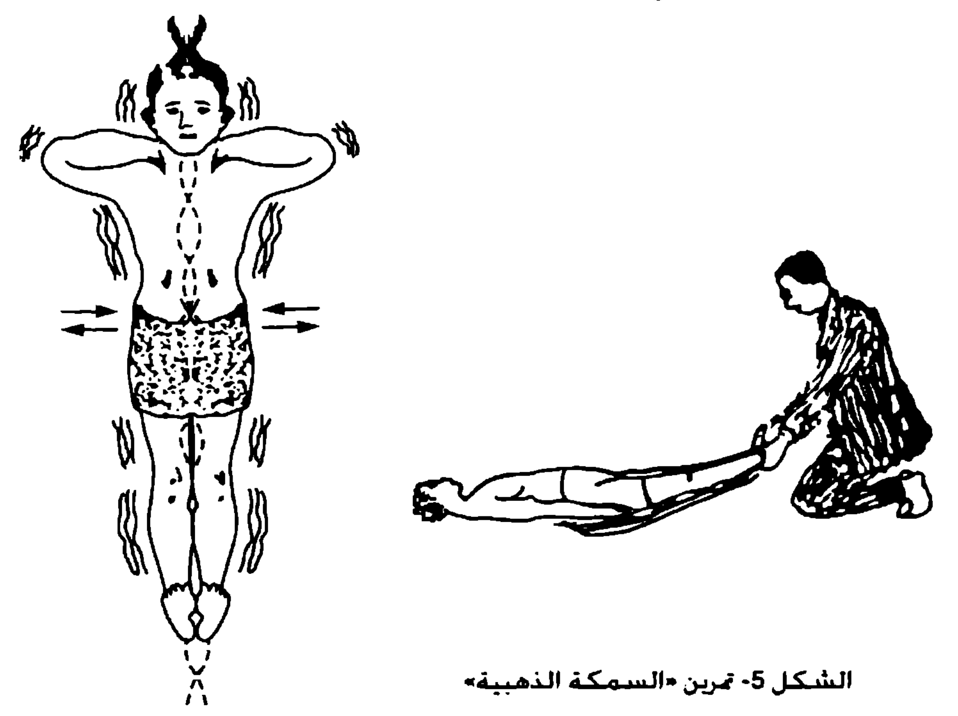
تستدعي الوسادة الصلبة عند استخدامها لأول مرة أحاسيس مزعجة عادةً. يمكن في هذه الحالة وضع «بشكير» على الوسادة، أو أي شيء آخر مشابه له. ومع ذلك يجب السعي للاعتياد على الوسادة الصلبة، والتخلي عن وضع «البشكير»

تدريجياً. وإذا كان من الصعب جداً عمل ذلك، فيمكن في البداية استخدام الوسادة الصلبة لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ثم تستبدل بعد ذلك بوسادة أكثر نعومة.

إن الوسادة الصلبة هي - إلى حد ما - باروميتر (مقياس) الصحة، وهي تبين أن أولئك الذين يعانون من الآلام عند النوم عليها يوجد عندهم براز راكد «مترسب» ومشكلات أخرى، ويمكنهم أن يتخلصوا من مشكلاتهم تدريجياً بتعودهم على الوسادة الصلبة مع الصبر على الإزعاجات التي ترافق هذه المرحلة.

ج- تمرين «السمكة الذهبية»:

استلقوا على الظهر، مدوا الرجلين، وشدوا أصابع القدمين باتجاه الركبتين بحيث تشكل (أي أصابع القدمين) زاوية حادة بالنسبة للأرض، ويجب أن تكون راحتا القدمين أثناء ذلك متوازيتين. ضعوا راحتي اليدين المثنيتين تحت الرقبة في منطقة الفقرة الرابعة أو الخامسة. اثنوا (الووا)[1] أجسامكم في هذه الوضعية كما تفعل السمكة عندما تسبح. نفذوا هذا التمرين مرة أو مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



الشكل 5- تمرين «السمكة الذهبية»

١- الووا - يقصد فعل الأمر من فعل «يلوي».

يساعد تمرين السمكة الذهبية على التخلص من الجنف (تقوس العمود الفقري إلى الجانب scoliosis). وبهذا الشكل يمكن تعديل التشوهات الموجودة على نتوءات الفقرات التي تخرج من خلالها الأعصاب، والتخلص من التعب الشديد، وشلل الجملة العصبية الطرفية، كما يمكن تحسين عمل الأعصاب وجريان الدم بشكل كبير. ويحسن كذلك هذا التمرين عمل الأمعاء، ويسمح بتجنب توتر (تهيج) البريتون (peritoneum) وانسداد الأمعاء. وبالنتيجة يصبح عمل الأمعاء طبيعياً. وبالإضافة إلى ذلك، يتم ضبط عمل الجملة العصبية، والتأثير الفيزيولوجي المتبادل للنصفين الأيمن والأيسر للجسم الذي يمكن أن يصاب بالخلل نتيجة لنوع العمل وممارسة الرياضة وإلخ.. ولابد من الإشارة إلى أن هذا التمرين يسمح بالوصول إلى توازن رائع بين الجسد والعقل.

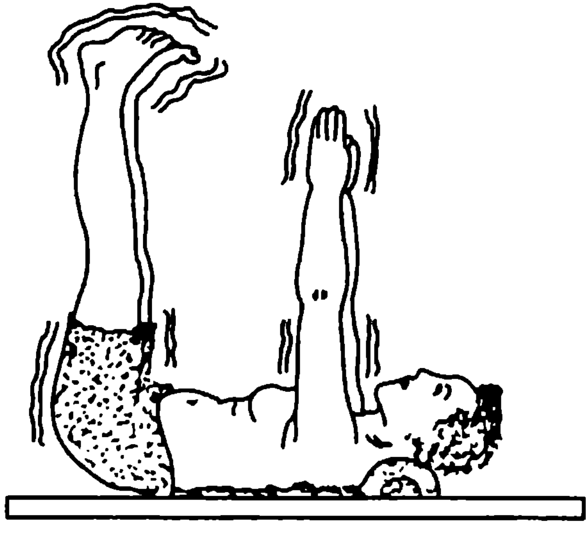
ولكي يتم تطبيق تمرين «السمكة الذهبية» بشكل صحيح، يجب الاسترخاء التام.

إذا تم تنفيذ هذا التمرين بمساعدة شخص آخر، فيجب عليه أن يمسك عقبي المريض بيديه، وأن يهزهما من جانب إلى آخر (من اليمين إلى اليسار وبالعكس). المخدة الصلبة غير ضرورية في هذه الحالة، يمكن للشخص الذي يساعدكم أن يضغط (يشد) راحتي قدمي المريض باتجاه المريض، وأن يحركهما من جانب إلى آخر. يمكن تنفيذ تمرين السمكة الذهبية في وضعية الاستلقاء على الظهر بأشكال متنوعة بثني الركبتين بالتناوب، مرة اليسرى ومرة اليمنى إلى أن تلامس الأرض. ينفذ التمرين في هذه الحالة إما بمساعدة شخص آخر أو ذاتياً. يعطي هذا التمرين نتائج جيدة جداً إذا كان المطلوب ضبط عمل الأمعاء والأعضاء المتوضعة في منطقة الحوض. وعند تنفيذ هذا التمرين من قبل الأطفال، يجب على الشخص المساعد أن يمسك رجلي الطفل من منطقة الفخذ ويحركهما تارة إلى اليمين وتارة إلى اليسار.

د- تمرين «الشعيرات الدموية»:

استلقوا على الظهر، و ضعوا وسادة صلبة تحت الرأس، ارفعوا كلا اليدين والرجلين بشكل عمودي قدر الإمكان. يجب أن تكون راحتا القدمين موازيتين للأرض. نفذوا في هذه الوضعية اهتزازات خفيفة باليدين والرجلين لمدة دقيقة أو

اثنتين. على الرغم من أن طب نيشي تتوضع فيه مبادئ مدارس طبية وعلمية وفلسفية قديمة مختلفة، إلا أنه يتمسك بالنظرية التي تقول: إن ما يجبر الدم على الجريان ليس القلب (كما يؤكد الطب التقليدي)، وإنما الأوعية الشعرية التي تربط الشرايين بالأوردة.



الشكل 6- تمرين الشعيرات الدموية

يتجسد التمرين الذي يدعم الشعيرات الدموية (تمرين الشعيرات الدموية) برفع الشخص ليديه ورجليه وعمل حركات اهتزازية (مجبراً إياها على الاهتزاز). يوجد في الأطراف ٣٨ مليار وعاء شعري. يسمح تنفيذ تمرين «الشعيرات الدموية» بضبط عمل الصمامات الوريدية، ويؤمن التدفق العكسي (الرجعي) للدم، ويسرع من حركة الدم، ويعيد جريان السائل اللمفاوي إلى وضعه الطبيعي، ويساعد هذا الجريان (للسائل اللمفاوي)، ويعيد الكبيبات الكلوية إلى عملها الطبيعي، ويساعد على تجنب الشيخوخة المبكرة.

يحرض هذا التمرين على جريان الدم الشرياني، ويساعد في تجنب التدفق المفرط للدم إلى الأوعية، كما يساعد في شفاء الأمراض المختلفة المرتبطة بالدورة الدموية. يحسن هذا التمرين حالة البشرة والأطراف، معيقاً اختراق الطفيليات والبكتريات للجلد إلى داخل الجسم.

تشكل الرجلان، من وجهة نظر علم الديناميك (الحركة)، قاعدةً مهمة للجسم. يمكن أن تسبب المشكلات التي تصيب الرجلين أمراضاً في أي جزء من الجسم. ولذلك فإنه يمكن الحفاظ على رجلينا معافاةً فيزيولوجياً بفضل هذا التمرين.

يتبنى طب نيشي النظرية التي تعتبر أن القوة المسببة للدورة الدموية (حركة الدم) توجد في الأوعية الشعرية.

يجب الإشارة إلى أنه يمكن لأولئك الذين يصعب عليهم رفع الرجلين عموديا، أن يفتحوهما بزاوية ١٠٠° تقريباً (وهم مستلقون على الظهر)، ثم يرفعونهما وهما مثنيتان في الركبتين بقدر ما يستطيعون. يجب زيادة الارتفاع الذي يتم رفع الرجلين إليه بشكل تدريجي، حتى نصل في نهاية المطاف إلى رفعهما بشكل عمودي.

يجب أن تكون المسافة بين الرجلين بقدر عرض الكتفين تقريباً. ولكي تجعلوا هذا التمرين أكثر فعالية وتأثيراً، حاولوا أن تديروا راحتي القدمين (مشطي القدمين) باتجاه الداخل أو الخارج (تكون الرجلان مرفوعتين عمودياً في هذا الوقت)، أو «اكتبوا» باستخدام أصابع الرجلين أرقاماً أو أحرفاً متماثلة. كما يمكن عمل الشيء نفسه باستخدام اليدين.

هـ- تمرين «إطباق راحتي اليدين والرجلين، والعلاج باستخدام الاحتكاك (الفرك) اليدوي»

١- تمرين «إطباق راحتي اليدين مدة ٤٠ دقيقة»:

وحدوا الأصابع الخمسة لكلتا اليدين، وأطبقوا راحتي اليدين بحيث لا يبقى أي فراغ بين سلاميات الإصبعين الأوسطين ونهايات السلاميات لبقية الأصابع. ارفعوا اليدين المطبقتين بهذا الشكل إلى مستوى الوجه وحافظوا على هذه الوضعية مدة ٤٠ دقيقة. إذا أجريتم هذا التمرين مرة واحدة، فإن مفعوله سيبقى لمدة طويلة.

الشكل 7- تمرين «إطباق اليدين مدة 40 دقيقة»

يحسن هذا التمرين الدورة الدموية، ويضبط عمليات الاستقلاب وغيرها من الأعمال المؤدية إلى تشكيل المنتجات في الجسم في مستوى نظامي. إنكم تعطون بهذا الشكل ليديكم ميزات علاجية.

وبحسب مصادر إغريقية قديمة، فإنه يمكن شفاء جميع الأمراض بفضل هذا التمرين، وقال الرومان القدماء « Brevis oratio penetrat caelum»: «إنك تصل إلى السموات عندما تطبق يديك». عندما تطبقون هذا التمرين

فإنكم تستطيعون أن تتخلصوا من الأمراض التي لا تستجيب للعلاج باستخدام القواعد الأربع الأولى من القواعد الست. ستؤمنون الصحة لأنفسكم لو أنكم طبقتم هذا التمرين مدة ٥ دقائق يومياً.

يجب على المريض أن يأخذ الوضعية المواتية لتحسين الدورة الدموية أولاً، وذلك من أجل تطبيق طريقة التأثير اليدوي (أي باستخدام اليدين). صححوا أي انحراف عن الوضع الطبيعي في عمل الجسم والأطراف، وذلك بوضع اليدين على المنطقة المصابة، ويجب قبل ذلك إجراء تمرين «إطباق اليدين مدة ٤٠ دقيقة». بالإضافة إلى ذلك استخدموا المعالجة بالضغط بالإصبع، بحيث تبدأ قدرتكم الطبيعية على الشفاء بالتأثير وشفاء المرض في وقت مبكر.

أجروا تمرين «الشعيرات الدموية» قبل المباشرة بالعلاج باستخدام الاحتكاك بين اليدين (اليدوي). يمكنكم بعد الانتهاء من التمرين أن تنزلوا يديكم بهدوء، وأن تنفذوها عدة مرات بهدف التخلص من الطاقة السلبية. يمنح تمرين إطباق اليدين مدة ٤٠ دقيقة مع تمرين «الشعيرات الدموية» اليدين قوة خاصة لكشف السبب الحقيقي للمرض بدقة وتطويقه. تجدر الإشارة إلى أن تطبيق هذا التمرين يتطلب طاقة كبيرة من المريض، ولذلك ينبغي استخدامه في الحالات القصوى فقط.

إذا أطبقتم اليدين مدة ٧٠ ثانية قبل كل تناول طعام، فإن ذلك سيساعد على إعادة التوازن لـ PH السوائل في الجسم، والتخلص من السموم المختلفة.

٢- تمرين «إطباق راحتي اليدين والقدمين»

يجب تحريك اليدين المطبقتين إلى الأمام والخلف في وضعية الاستلقاء أو الجلوس، ويجب أن تكون راحتا القدمين مطبقتين في الوقت نفسه.

التنفيذ :

١- يجب مد اليدين نحو الأعلى أو إلى أعلى الرأس، ويجب مد الرجلين على الأرض.

٢- تنزل اليدان المطبقتان إلى مستوى الصدر، ويجب تقريب راحتي القدمين المطبقتين من الجذع، ويجب ثني الركبتين في هذه الحالة. ارتاحوا بعد ذلك مدة دقيقتين أو ثلاث مع الحفاظ على راحتي اليدين والقدمين مطبقة. يجب أن تكون المسافة التي يتم فيها ثني ثم مد القدمين المطبقتين مساوية لنصف طول الفخذ. إذا قامت

المرأة الحامل بإجراء هذا التمرين مدة دقيقة ونصف صباحاً ومساءً، فلا بد أن تكون عملية الولادة عندها سهلة. وقد تم تأكيد فاعلية هذا التمرين من قبل جميع الذين قاموا بتنفيذه (حسب البند ٤٢: فإن التمارين التي ينصح بها للنساء قابلة للتطبيق من قبل النساء الحوامل أيضاً).



الشكل 8- إطباق راحتي اليدين

و- تمرين الظهر والبطن (مدة دقيقة):

١- إحدى عشر تمريناً تحضيرياً.

يجب أن يكون الرأس عمودياً (منتصباً) قبل تنفيذ كل حركة وبعدها.

١- رفع وخفض الكتفين. ١٠ مرات.

٢- ثني الرأس نحو اليمين ١٠ مرات.

٣- ثني الرأس نحو اليسار ١٠ مرات.

٤- ثني الرأس نحو الأمام ١٠ مرات.

٥- ثني الرأس نحو الخلف ١٠ مرات (أسفل الذقن متجه نحو الأسفل).

٦- التفات الرأس نحو اليمين حتى النهاية ١٠ مرات.

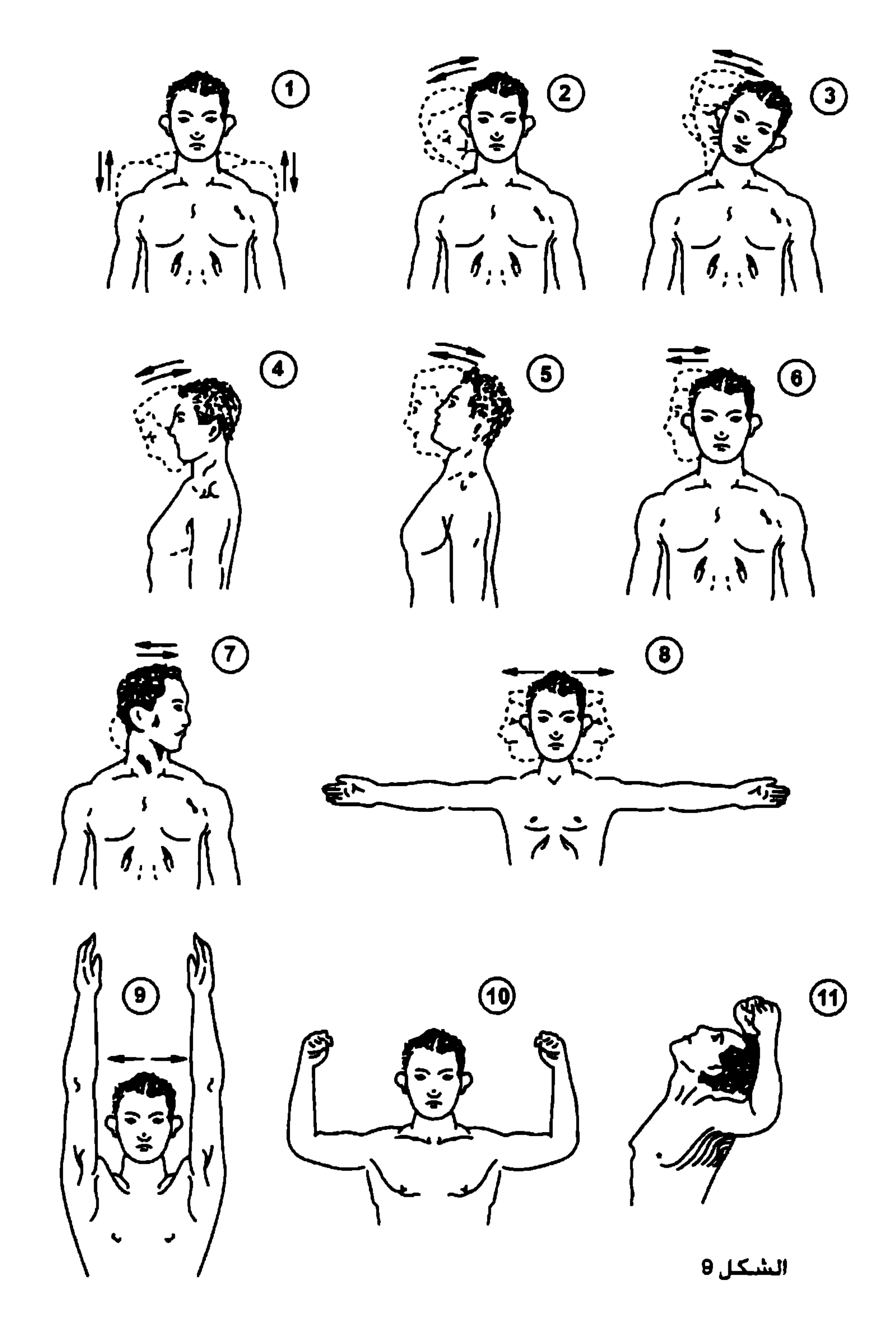
٧- التفات الرأس نحو اليسار حتى النهاية ١٠ مرات.

٨- مدوا اليدين جانباً بشكل أفقي، ثم التفتوا نحو اليمين مرة ونحو اليسار مرة.

٩- ارفعوا اليدين نحو الأعلى عمودياً، والتفتوا نحو اليمين مرة ونحو اليسار مرة.

١٠- حافظوا على اليدين مرفوعتين نحو الأعلى، ثم ضموا قبضتي اليدين إلى أقصى حد ممكن بحيث تلتف بقية الأصابع على الإبهام، ثم اثنوا الذراعين وأنزلوهما نحو الأسفل بحيث تشكلان زوايا قائمة على مستوى الكتفين (يجب أن تبقى قبضتا اليدين مضمومتين).

١١- وابتداءً من الوضعية الأخيرة للتمرين ١٠ افتحوا (ادفعوا) المرفقين نحو الخلف إلى أقصى حد ممكن، وارموا بالرأس نحو الخلف مع رفع أسفل الذقن نحو الأعلى. بعد إجراء هذه التمارين الـ ١١ التحضيرية، استرخوا و ضعوا راحتي اليدين ببطء على الركبتين. أنتم الآن جاهزون لتطبيق التمرين الرئيسي.



الشكل 9

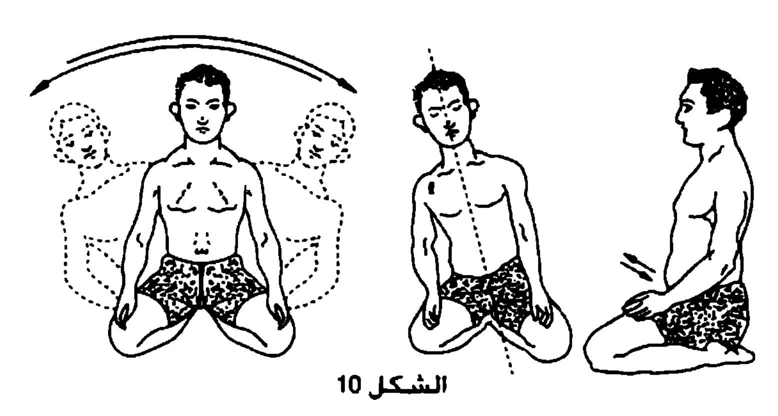
٢- التمرين الرئيسي (١٠ دقائق):

ابدؤوا بأرجحة الجذع نحو اليسار واليمين، بحيث يقع مركز التأرجح في العصعص مع الحفاظ على الجذع (من أسفل العصعص وحتى قمة الرأس) مستقيماً قدر الإمكان (أي يجب إمالة الجذع نحو اليسار واليمين بحيث يكون الجذع مستقيماً أثناء ذلك)، ويجب أن يترافق هذا التأرجح بحركة بطنية تنفذ على النحو التالي: في كل مرة يتم فيها إمالة الجذع نحو اليسار أو اليمين، فإن أسفل البطن (خثلة البطن hypogastrium) كما لو أنه يندفع نحو الخارج. يجب التنفس بشكل حر (سلس).

ينبغي إجراء هذا التمرين مدة ١٠ دقائق صباحاً ومساءً. يتم تنفيذ من ٥٠ وحتى ٥٥ هزة (أرجحة) في الدقيقة، أي أكثر من ٥٠٠ هزة في الدقائق العشر. ينصح بإجراء هذا التمرين مدة ٣ أشهر كحد أدنى للتمكن من الوصول إلى التواتر المطلوب (عدد الهزات المطلوبة) للأرجحة. وبخلاف ذلك، يمكن أن تتعرضوا لمشكلات عديدة. سوف تصقلون أجسامكم بشكل تدريجي بحيث يمكنكم أن تقوموا بهذا التمرين وأنتم متعرون شتاءً. وستكون النتيجة هي تدعيم الصحة.

لماذا ينصح بإجراء التمارين الخاصة بالتجويف البطني؟ لأن التجويف البطني يحتوي بشكل رئيسي على الأمعاء الدقيقة والغليظة، والتي تشكل الهدف الرئيسي لهذا التمرين الذي يدعى تقليدياً (طريقة التنفس باستخدام الحجاب الحاجز، أو العلاج من خلال التأمل «الاستغراق»).

يجب النظر إلى التنفس العميق من وجهة النظر الفيزيولوجية كتمرين للبطن، كونه يترك تأثيراً كبيراً ليس فقط في القفص الصدري وإنما في باقي أجزاء الجسم كذلك. يدفع تمرين البطن (الذي يقترحه طب نيشي) الأمعاء إلى الحركة، كما ينبه في الوقت نفسه العصب المبهم (الجمجمي، الدماغي العاشر)، وذلك بتنبيه المركز الطرفي له، أي الضفيرة الجوفية (الشمسية plexus celiacus) التي تقع على مسافة أربع أصابع إلى أعلى ويسار السرة. ينظم هذا التمرين الدورة الدموية في منطقة التجويف البطني ويسمح بتجنب الإمساك وركود الكتل البرازية.



الشكل 10

يشكل هذان العاملان سببين للإصابة بسرطان المعدة وغيرها من الأمراض. كما أن السكتة الدماغية (apoplectic stroke) التي ترعب الكثيرين، تتعلق داخلياً بالإمساك. وهذا واحد من الاكتشافات الجديدة والمهمة للغاية لطب نيشي.

وبعد أن يضبط هذا التمرين عمل الأمعاء وامتصاص الطعام، فإن الشخص يصبح قادراً على الاستغناء عن الفطور، ويعتاد على تناول الطعام مرتين في اليوم.

نحن اليابانيون، بالفعل، نأكل كميات كبيرة للغاية من الطعام، ولهذا السبب نحن نعاني من أمراض مختلفة. لا يجب أن نأكل في الصباح، وينبغي دائماً الامتناع عن الطعام عندما نكون مرضى. وعندما تتأكدون من صحة هذه النصائح فإنكم سوف تعترفون بصحة المقولة التالية: إن الذين يقومون بتنظيف الأمعاء بشكل متكرر يعيشون طويلاً. ولكن إذا آمن الشخص بشكل أعمى بالمقولات القديمة وقام بإجراء تمرين البطن، فإنه سوف يعاني من تدلي الأمعاء (enteroptosis)، أي تمدد (تهدل) القسم السفلي من التجويف البطني، مع كل ما يتمخض عن ذلك من مضاعفات. إذا لم يترافق تمرين البطن مع تمرين الظهر، فإنه سيؤدي إلى انخفاض درجة الحموضة، وهو ما يؤدي إلى القلاء وارتفاع قلوية الدم (alkalosis)، ويمكن أن يكون مهيئاً للإصابة بتضيق sterosis القسم الخارج من المعدة، وسرطان المعدة وغيرها. تقسم جملتنا العصبية من وجهة النظر الفيزيولوجية إلى الجملة العصبية الحيوانية والجملة العصبية الإنباتية. يتم التحكم بالأولى من قبل إرادة الإنسان، في حين أن الثانية لا تخضع لإرادة الإنسان، مع أنه يتم تحريضها إلى حدٍ ما من قبل عواطفنا. بالإضافة إلى ذلك تتكون الجملة

العصبية الإنباتية من الجملة العصبية الإنباتية الودية، والجملة العصبية الإنباتية نظيرة الودية. من وجهة نظر علم الأعصاب، ينبه تمرين البطن العصب المبهم، وإذا لم يترافق ذلك بإجراء تمرين الظهر (التأرجح نحو اليسار واليمين)، فإن ذلك يستدعي الاضطرابات المعروفة باسم قطع المبهم (قطع العصب الحائر أو التائه، العصب الجمجمي العاشر) vagotomia.

ومن أجل إعادة التوازن إلى المؤشرات الحمضية والقلوية لسوائل الجسم، كذلك للعصب الودي والعصب المبهم، يجب إجراء تمرين البطن وتمرين الظهر معاً. وسنكون في هذه الحالة في وضعية التوازن الكامل، وهو ما يؤمن لنا الحياة المديدة. لماذا يجب إجراء هذا التمرين (التأرجح نحو اليسار واليمين)؟

إن جسمنا معرض للإصابات المختلفة، لأننا وباختصار، تخلينا عن نمط الحياة الطبيعي. تظهر لهذا السبب مشكلات في منطقة العمود الفقري، وهذا يؤدي بدوره إلى الإخلال بعمل الغدد الصم والغدد القنوية (اللا صم التي تصب عصاراتها في القنوات). يعتقد بعض الناس أنهم عندما يعالجون العمود الفقري المصاب فإنهم يعالجون بالنتيجة أمراضاً أخرى مثل الاعتلال العظمي المنتشر osteopathia.

إن مبدأ الصحة في طب نيشي يصحح أي إصابة في العمود الفقري ويعيده إلى الحالة الطبيعية، وهذا يعني أننا نجعل العمود الفقري صحيحاً (سليماً) من الناحية الفيزيولوجية عندما نقوم بأرجحة العمود الفقري نحو اليمين ونحو اليسار بالذات. ويؤدي تمرين البطن إلى التوازن في سوائل الجسم، وهو ما يجعلنا أصحاء وأقوياء بكل معنى الكلمة.

ولكن إذا قام الشخص بإجراء تمرين الظهر فقط، متجاهلاً تمرين البطن فإن سوائل الجسم تصبح حامضة إلى درجة كبيرة، وهذا يمكن أن يستدعي الأمراض المتعلقة بتراكم الحموض في الجسم (مثل السكتة الدماغية والسكري وغيرها). ويجعلنا مهيئين للإصابة بالزكام بشكل خاص.

يؤثر تمرين الظهر، إذا لم يترافق بتمرين البطن، في الأعصاب ويستدعي أعراض القلق التي تدعى «بالاضطرابات الودية».

إن تنفيذ التمرينين معاً يعمل على إعادة الجملة العصبية إلى الوضع الطبيعي، وكذلك سوائل الجسم، ويحقق التوازن بين الجسد والروح.

وعندئذٍ ستكونون قادرين على الشعور بمسرات الحياة. ورد في كتاب «فوكانزازينفي» الذي يعتمد عليه «تعليم دزين»: «عندما نتأرجح من جانب إلى آخر فإننا نقف على الأرض بثبات».

٣- التفكير بهدف الاستشفاء:

يجب علينا أن نفكر دائماً بالشفاء، وأن نصلي من أجل أن نصبح أقوياء، وأن نؤمن بأننا سنصبح قادرين على العمل الخير.

عندما تكون سوائل الجسم، مثلها مثل الأعصاب، في حالة التوازن، فإننا سنكون قادرين على تجاوز الحقد والضعف واللا أخلاق عن طريق التفكير بأننا سنصبح طيبين وأقوياء وأفاضل. يفسر طب نيشي هذا الأمر على النحو التالي: إن ما يفكر به الإنسان ويتمناه ويؤمن به يترك تأثيراً في وعيه الذي ينتمي إلى الجملة العصبية المركزية، ويلامس كذلك الجملة العصبية الإنباتية، وعندما تكون مكوناتها (أي العصب الودي والمبهم) في حالة التوازن، فإن تفكير الشخص ورغباته وإيمانه يتجسد على شكل نتائج فيزيولوجية.

وقد شرحت هذه العملية بشكل جيد في تعاليم «أفالوكيتسفارا بوديساتفا» وكذلك في الرسائل الفيزيولوجية الأكثر تقدماً.

٤- شرب الماء النقي غير المغلي:

يجب شرب الماء العذب على جرعات صغيرة (١ مل في الدقيقة أو ٣٠غ كل نصف ساعة). وبعبارة أخرى، يجب شرب من ١ إلى ٢ ليتر من الماء يومياً.

يمكننا أن نعيش في ظلمة حالكة، ويمكننا أن نعيش من دون طعام مدة شهر، ولكن لن نعيش ولو خمسة أيام من دون ماء، ومن غير الطبيعي على الإطلاق ومن المستحيل لأي كائن كان أن يعيش من دون ماء.

ولكي نعرف الكمية من الماء العذب وغير المغلي التي ينبغي أن نشربها، يجب أن نفحص لون البول الذاتي. يشير اللون الفاتح للبول إلى أن كمية الماء التي نشربها

كافية. يسهل الماء غير المغلي جريان الدورة الدموية والسائل الليمفاوي، وتنظيم درجة حرارة الجسم، وإنتاج سكر الغلوكوز (سكر العنب) الفيزيولوجي، وعمليات الاستقلاب، وتسريع عمليات الاستقلاب الخلوي، وغسيل الأعضاء الداخلية، وتحقيق التوازن بين مؤشرات الحموضة والقلوية، والتخلص من السموم، وتجنب الإمساك. وإذا شربتم ٣٠غ من الماء غير المغلي كل ٣٠ أو ٤٠ دقيقة طوال النهار، فلن تتعرضوا أبداً إلى قرحة المعدة أو الاثني عشري، أما الذين يعانون من هذه الأمراض فيمكنهم أن يشفوا منها شيئاً فشيئاً. ويمكن أن يشفي الماء حتى الصرع.

يمكنكم بهذا الشكل أن تصبحوا أصحاء من كل الجوانب بفضل الماء.



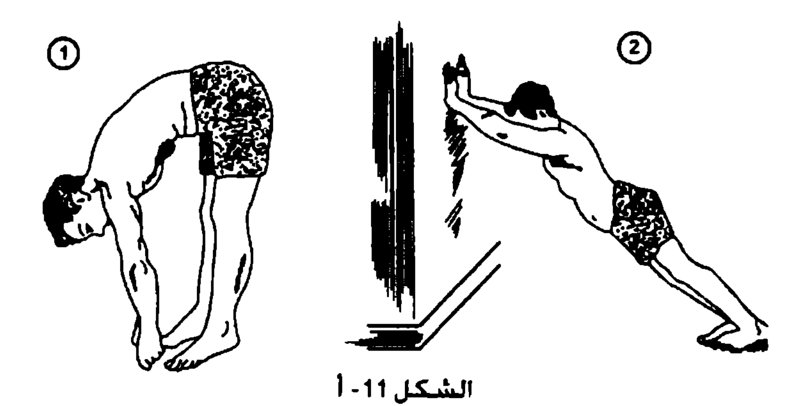
خمس طرق للفحص الذاتي

يمكنكم أن تصبحوا أصحاء تماماً إذا نفذتم القواعد الست لطب نيشي. يمكنكم أن تقيموا حالتكم الصحية بمساعدة طرق الفحص الذاتي التالية:

١- انحنوا نحو الأسفل، وجربوا أن تلامسوا الأرض بأصابع اليدين دون أن تثنوا الركبتين. إذا كنتم قادرين على عمل ذلك فإن عمودكم الفقري ومعدتكم في حالة طبيعية.

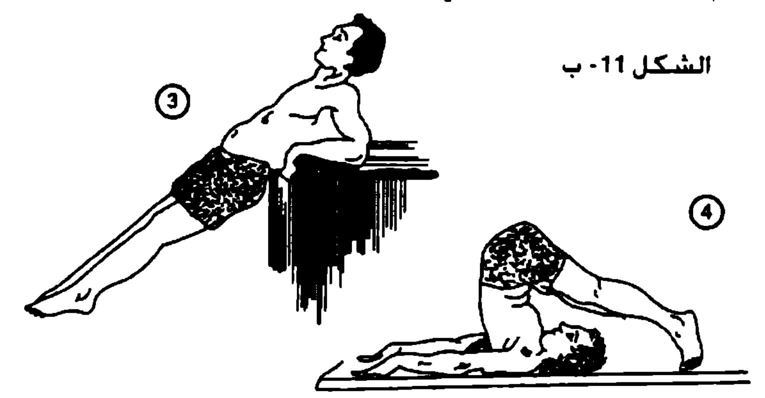
٢- حاولوا أن تقفوا ووجهكم إلى الحائط وترتكزوا عليه بزاوية ٣٠° مع الأرض (أي أن يشكل الجسم زاوية ٣٠° مع الأرض)، وشدوا الجسم دون أن ترفعوا عقبي القدمين من الأرض. إذا تمكنتم من عمل ذلك فهذا يعني أنه لا توجد عندكم مشكلات في الأعضاء التناسلية والعصب النسوي.

٣- حاولوا أن ترتكزوا بظهركم على الطاولة رافعين رأسكم نحو الأعلى، بحيث يشكل جسمكم مع الأرض زاوية ٣٠°. ويجب أن يكون الجسم أثناء ذلك مستقيماً تماماً، ويجب أن يكون إبهاما اليدين ملتصقين بالطاولة. إذا كنتم قادرين على عمل ذلك فإن كليتيكم سليمتان تماماً.



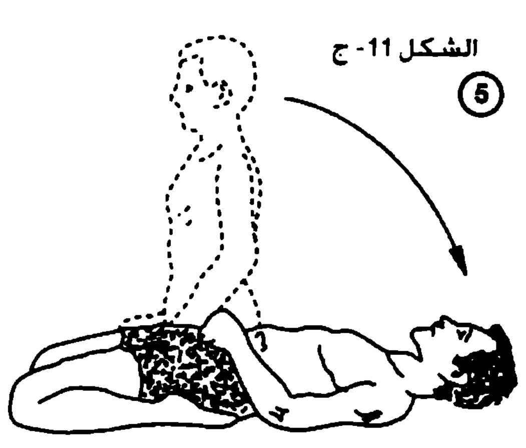
الشكل 11- أ

٤- استلقوا على ظهركم، ومدوا اليدين بجانب الجذع. ارفعوا رجليكم نحو الأعلى دون أن تثنوهما ، وضعوهما وراء الرأس بحيث يلامس إبهاما الرجلين الأرض. إذا استطعتم أن تفعلوا ذلك فهذا يعني أن كبدكم سليمة تماماً.



الشكل 11- ب

٥- اجلسوا على الأرض بحيث تكون الرجلان مثنيتين تحت الإليتين. حاولوا أن تستلقوا الآن على ظهركم دون أن ترفعوا الركبتين عن الأرض. إذا تمكنتم من عمل ذلك فهذا يعني أن أمعاءكم والمسالك البولية طبيعية تماماً.



الشكل 11- ج

إذا لم تستطيعوا إجراء أي تمرين من هذه التمارين ينبغي عليكم أن تتمرنوا، وسيكون من السهل عليكم إجراء هذه التمارين إذا ما تم مزجها مع تمرين «الشعيرات الدموية» قبل وبعد التمرين. يجب إجراء هذه التمارين دون تسرع، لأن ذلك قد يسبب لكم المشكلات.

إلا أن الجهود التي تبذلونها في هذه التمارين ستساهم في التخلص من الأمراض في المناطق المحددة أعلاه، وستحسن حالتكم الصحية عموماً.

٣

أربعون دقيقة من الاسترخاء التام

النتائج:

في الوقت الذي يؤثر فيه تمرين (إطباق راحتي اليدين) في الأقسام السطحية من الجسم، ويجعله UM روحاني، فإن طريقة الاسترخاء التام المقترحة لمدة ٤٠ دقيقة تؤثر في الجسم كله، إلى الـ UM الفيزيائي (المادي). تعالج هذه الطريقة أمراض الأعصاب والروماتيزم، وتستخدم كطريقة وقائية من السرطان.

التطبيق:

استرخوا بشكل تام لمدة ٤٠ دقيقة، دون أن تفكروا بأي شيء، ودون أن تتحركوا. يمكنكم أن تجلسوا أو تستلقوا أو أن تأخذوا أي وضعية أخرى ترغبون بها. إلا أن الأمر الرئيسي هو الحفاظ على الثبات الكامل (عدم الحركة)، ويجب أن يكون التنفس هادئاً بحيث إذا ما وضعتم ريشة (أو زغب ريشة) أمام أنفكم فيجب ألا تتحرك.

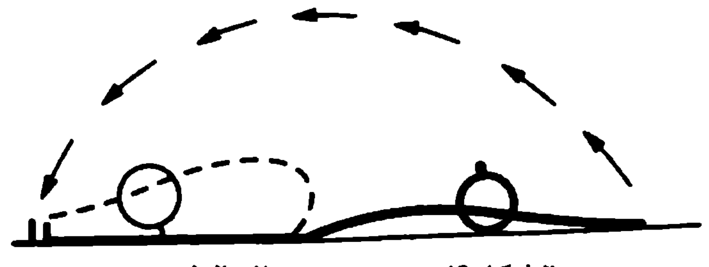
إذا قمتم بأي حراك، فسيكون التمرين دون أي فائدة. يمكنكم في البداية أن تحافظوا على هذه الوضعية مدة ٥ أو ١٠ دقائق، وزيدوا هذه المدة تدريجياً حتى تصل إلى ٤٠ دقيقة. سيكون من الأفضل إغلاق العينين أثناء ذلك، ولكن عليكم أن تحرصوا على ألا تغفوا.

٤

تمرين من أجل تمديد عضلات الظهر

النتائج:

إن طريقة تمديد عضلات الظهر تؤدي إلى تحريك عضلات الظهر المرتبطة بالعقد العصبية «GANGLIA»، وتمدد العضلات ذات البطن في الرجلين، وتنبه النهايات العصبية، وتضبط عمل الغدة الدرقية.



الشكل 12- تمرين تمديد عضلات الظهر

التطبيق:

استلقوا على الظهر ومدوا اليدين خلف الرأس، وبعد أن ترفعوهما عمودياً أمامكم، ارفعوا القسم العلوي من الجذع ببطء إلى وضعية الجلوس، ثم تابعوا الانحناء البطيء نحو الأمام حتى يلامس الوجه الرجلين، وحاولوا أن تلامسوا بيديكم عقب القدمين.

ملاحظات:

أجروا هذا التمرين مرتين في اليوم، صباحاً بعد الاستيقاظ من النوم ومساءً قبل أن تضجعوا إلى الفراش. يمكن وضع اليدين إلى جانب الجذع في هذا التمرين. إذا وضعتموهما خلف الرأس فشدوهما بقوة حتى يتم تحريض تيار السائل الليمفاوي في منطقة الإبطين. عندما ترفعون الجذع ببطء ودون مساعدة اليدين ودون ثني الركبتين فإنما تقوون عضلات البطن.

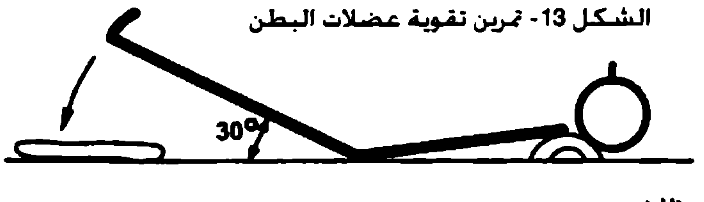
عندما تضعون اليدين خلف الرأس، حاولوا إبقاء الفخذين ومنطقة القطن والظهر على احتكاك مع الأرض، ويجب أن يكون أسفل الذقن في هذه الأثناء ملتصقاً بالقسم العلوي من القفص الصدري. عند حني الجسم نحو الأمام، حاولوا ألا يشكل الجسم زاوية حادة مع الأرض، وأن يكون الصدر ملتصقاً قدر الإمكان بالفخذين. وعندما تكون أصابع اليدين ممدودة باتجاه عقب القدمين، اثنوا الإبهامين باتجاه الركبتين قدر الإمكان بهدف تمديد العضلات الخلفية للرجلين. هذا واحد من طرق الفحص الذاتي. تساعد هذه الطريقة كذلك في تقوية عضلات البطن، مع أنه يمكن أن يستخدم لأهداف أخرى.

تقوية عضلات البطن

أ- الاسترخاء:

استلقوا على الظهر وارفعوا الرجلين بزاوية ٣٠° تقريباً مع الأرض. حافظوا على هذه الوضعية مع شد جميع عضلات الجسم مدة ١٠ ثوان، ثم قللوا من شد العضلات، وانزلوا الرجلين إلى الأرض بشكل حاد. ارتاحوا مدة ١٠ ثوان، ثم كرروا هذا التمرين مرة أخرى.

الشكل 13- تمرين تقوية عضلات البطن



ملاحظات:

أجروا هذا التمرين في الصباح بعد النهوض من النوم، ومساءً قبل النوم. لا ينصح بإجراء هذا التمرين لأكثر من مرتين متتاليتين، كونه يمكن أن يكون مرهقاً. ضعوا وسادة تحت الرجلين وذلك حتى لا تتعرضان للإصابة عند اصطدامهما

بالأرض. إذا شعرتم بقشعريرة أو بتعرق عند رفع الرجلين مدة ١٠ ثوان، فهذا يعني أن عضلات البطن ضعيفة. يمكنكم في هذه الحالة وضع واحدة من الكمادات الساخنة التالية على البطن:

مزيج من أوكسيد المغنيزيوم المائي ٥٠٪ مع زيت نباتي أو السمسم ٥٠٪، يخلط برغل الحنطة السوداء (١٥٠غ) مع الملح (٥غ أو ملعقة صغيرة)، ١٥٠ مليمتر من معجونة الفاصولياء اليابانية المضاف إليها ٧٥ مليمتر من الماء الساخن. يجب وضع هذا المزيج على قطعة نسيج مسبقاً.

يؤمن هذا التمرين استرخاء الجسم بأكمله، ويقوي عضلات البطن، ويشفي من تدلي الأمعاء enteroptosis وتدلي المعدة gastroptosis تدريجياً، ويصحح تناظر الرجلين، ويزيد طول الشخص.

ب- المشي على الرمل:

يحرض المشي حافياً على الرمل الفعل المنعكس reflexu لباطن القدمين، ويقوي العضلات البطنية بشكل غير مباشر. وينصح بهذا التمرين للأطفال بشكل خاص.

ملاحظات:

يحسن هذا التمرين عمل الكليتين، ويزيل الاستسقاء (الخزب) oedema، ويقوي القلب. وهو يساعد كذلك في علاج البري - بري (beri-beri). يجب تقوية الرجلين قبل البدء بإجراء هذا التمرين، وذلك عن طريق تمرين «السمكة الذهبية» و «الشعيرات الدموية».

الصباح هو الوقت المثالي لإجراء هذا التمرين. أما إذا كان ذلك غير ممكن، فمن الممكن إجراؤه في أي وقت من النهار. ينصح بإجرائه مدة ٥ دقائق في البداية، ثم تزاد هذه المدة حتى تصل إلى ٣٠ دقيقة. إذا لم يكن بالقرب منكم تربة رملية يمكن المشي عوضاً عنها على الأعشاب. وفي كل الأحوال يجب أن تكونوا حذرين حتى لا تجرحوا قدميكم.

يمكن للأطفال أن يمشوا على «ورق الزجاج» عوضاً عن الرمل.

٦

العلاقـــة بـــين
الطول ومحيط القفص الصدري والخصر و وزن الجسم ...الخ.

إن الهـدف مـن الاسـتخدام العملـي لمبـادئ طـب نيـشي هـو تحـسين صـحة الشخص، وبعبارة أكثر دقة، الحفاظ على النسب الصحيحة بين الطول ومحيط القفص الصدري والخصر ووزن الجسم.

الجدول رقم ٢:

أ- النسب بين الطول ومحيط القفص الصدري:

نوع البنية الجسدية	الطول	محيط القفص الصدري
العادي	١٠٠	٥٠
الوسط	١٠٠	٥٢-٥٣
السمين	١٠٠	٥٥

ب- النسبة بين الطول، ومحيط القفص الصدري ووزن الجسم

$$\frac{\text{الطول (سم) × محيط القفص الصدري (سم)}}{\text{وزن الجسم (كغ)}} = \text{٢٤٠ (النوع: النمط المتوسط)}$$

إذا كانت نتيجة النسبة السابقة أكثر من ٢٤٠ فأنتم تنتمون إلى نمط الناس النحفاء، وإن كانت أقل فأنتم من الأشخاص السمان. يجب السعي في كلا الحالتين إلى المؤشر ٢٤٠. تطبق هذه المعادلة على الأشخاص الأكبر من ٢٠ عاماً.

ج- النسبة بين سطح الجسم ووزنه والطول:

A= W 0.425 H 0.725 73.5

(معادلة Dubois-Dubois المعدلة)

حيث أن:

A مساحة سطح الجسم (سم٢).

H الطول (سم).

C قيمة ثابتة تتراوح بين ٧٢.٣ و ٧٤.٣ بالنسبة لليابانيين، أما القيمة المتوسطة فهي ٧٣.٥.

د- النسبة بين طول الشخص الجالس ووزنه:

طول الشخص جالساً (سم) = وزن الجسم (غ) × ١٠ - وهذه معادلة Piquet.

هـ- مساحة السطح الداخلي للأمعاء:

إن مساحة السطح الداخلي للأمعاء هي حاصل ضرب طول الأمعاء (وتبلغ هذه القيمة الأخيرة عشرة أضعاف طول الشخص جالساً) ومتوسط محيط الأمعاء (وتبلغ هذه القيمة ١٠/١ من طول الشخص جالساً). تبدو هذه المعادلة على الشكل التالي:

مساحة السطح الداخلي للأمعاء = طول الشخص جالساً × ١٠ × طول الشخص جالساً × ١٠/١ = (طول الشخص جالساً)٢ - (معادلة Piquet).

ملاحظة:

تستخدم المعادلات «جـ» و «د» و «هـ» للشخص السليم. يجب على الأشخاص المرضى والأصحاء أن يفحصوا نتائجهم من وقت لآخر، وأن يسعوا إلى الاقتراب من القيمة المتوسطة.



العلاج بالعري (التعري) Hadaka

النتائج:

تسرع هذه الطريقة تنفس الجلد، وتحرض على إفراز البولة وغيرها من الفضلات، مسهلة امتصاص الأوكسجين من خلال سطح الجسم (الجلد)، وهذا يساعد بدوره على أكسدة (حرق) أوكسيد الكربون الذي ينتج في الجسم نتيجة

لوجود ثاني أوكسيد الكربون، وهذا يجعلنا أصحاء وصلبين بالفعل أمام نزلات البرد. يستخدم العلاج بالعري للوقاية من الأمراض الورمية (السرطانية).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للذين يعانون من السرطان أن يشفوا من مرضهم بتطبيق طريقة العلاج بالعري من ٧ إلى ١١ مرة يومياً. وأنا أعرف العديد من حالات الشفاء المماثلة، إلا أن الأطباء في هذه الحالة يفضلون التأكيد أن تشخيص المرض لم يكن صحيحاً.

الطريقة:

يجب تعرية الجسم وفق الجدول اللاحق. ينبغي خلع حتى السروال الداخلي إذا كان هذا ممكناً حتى يكون الجسم بأكمله مكشوفاً للهواء الطلق. تجب التغطية بحرام دافئ بشكل كاف في أي وقت من السنة (مثلاً: لحافين قطنيين صيفاً، وواحد صوفي شتاءً).

الجدول رقم ٣: وقت تنفيذ تمرين «العلاج بالعري»:

	مدة البقاء متعرياً (الأبواب والنوافذ مفتوحة)	المدة عندما يكون الجسم مغطىً ودافئاً (الأبواب والنوافذ مغلقة)
١	٢٠ ثانية	دقيقة واحدة
٢	٣٠ ثانية	دقيقة واحدة
٣	٤٠ ثانية	دقيقة واحدة
٤	٥٠ ثانية	دقيقة واحدة
٥	٦٠ ثانية	١,٣٠ دقيقة
٦	٧٠ ثانية	١,٣٠ دقيقة
٧	٨٠ ثانية	١,٣٠ دقيقة
٨	٩٠ ثانية	دقيقتان
٩	١٠٠ ثانية	دقيقتان
١٠	١١٠ ثواني	دقيقتان
١١	١٢٠ ثانية	الراحة لبعض الوقت على سرير مستوٍ

يمكن للشخص السليم أن يقوم بهذا التمرين وهو جالس على كرسي، وأن يستخدم حراماً واحداً أو اثنين من أجل تغطية الجسم. ويمكن للشخص المريض أن يجري هذا التمرين وهو مستلق في الفراش، ويمكن في هذه الحالة أن يساعده شخص آخر على إزاحة (إزالة) الغطاء إذا كان هذا ضرورياً.

يجب على الشخص الذي يجري هذا التمرين للمرة الأولى، ولا سيما إذا كان ضعيفاً جسدياً، أن يتبع النصائح التالية في الأيام الخمسة الأولى:

الجدول ٤:

اليوم	المدة
الأول	حتى ٧٠
الثاني	حتى ٨٠
الثالث	حتى ٩٠
الرابع	حتى ١٠٠
بعد السادس	حتى ١٢٠

ملاحظات:

يجب أن يكون الغطاء دافئاً بشكل كافٍ، ولكن يجب ألا يسبب التعرق. يمكن أن تتم زيادة المدة الممنوحة لتدفئة الجسم إذا كان هذا ضرورياً، أما المدة المعطاة للبقاء في حالة عري فيجب أن يتم الالتزام بها حسب البرنامج المحدد.

يمكن للشخص الذي يجري تمرين Hadaka وهو مستلقٍ في الفراش وبمساعدة شخص آخر، أن يغير وضعيته على النحو التالي: التمدد على الجانب الأيمن في الثواني الـ ٥٠ وحتى ٧٠ الأولى، وبعد ذلك من الـ ٨٠ إلى الـ ١٠٠ ثانية على الجانب اليسر، وأخيراً من الـ ١١٠ إلى الـ ١٢٠ ثانية على الظهر.

يمكن تدليك الجسم باليدين أثناء البقاء في حالة عري، أو يمكن إجراء أحد التمارين التالية: السمكة الذهبية، الشعيرات الدموية، أو تمرين البطن والظهر، وعندما يكون الجسم مغطى يجب على الشخص أن يدفئ جسمه دون اللجوء إلى التمارين.

ما هو الوقت الأفضل من أجل إجراء هذا التمرين؟

يفضل إجراء هذا التمرين قبل أن تبدأ الشمس بالدفء (صباحاً) وقبل غروب الشمس. يمكن للشخص المريض أو الضعيف إجراء هذا التمرين نهاراً في أكثر الأوقات دفئاً، ثم البدء بتقديمه أو تأخيره مدة نصف ساعة تدريجياً بحيث يصل إلى إجراء هذا التمرين في الساعة الخامسة أو السادسة صباحاً.

تناول الطعام:

إذا تم إجراء هذا التمرين على الريق فيجب إجراؤه قبل ساعة من تناول الطعام على الأقل، أما بعد الطعام فيجب انتظار مدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل إجرائه. قبل أو بعد الاستحمام:

يمكن إجراء التمرين في أي وقت قبل الاستحمام، أما بعد الاستحمام فيجب الانتظار ساعة على الأقل قبل القيام بإجرائه.

الوتيرة:

يتم إجراء تمرين Hadaka ثلاث مرات على العموم يومياً، أما إذا تعذر القيام بذلك فننفذوه مرة أو مرتين على الأقل في اليوم (صباحاً ومساءً).

الانتظام:

يجب إجراء هذا التمرين بشكل منتظم في الأيام الثلاثين الأولى، دون الانقطاع عن إجرائه ولو ليوم واحد، ثم يمكن التوقف عن إجرائه مدة يومين أو ثلاثة، ثم العودة إليه في الأيام الثلاثين التالية. كرروا هذه العملية مرة أخرى. يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة تنفيذ هذا التمرين مدة ثلاثة أشهر دون انقطاع، أربع مرات على الأكثر يومياً، ويجب تكرار هذه العملية مدة عام كامل.

وقت السنة:

تكون نتائج إجراء الـ Hadaka نفسها عملياً في الصيف والشتاء. من الكافي إجراء الـ Hadaka مرتين يومياً بهدف تقوية الصحة ودعمها، أما إذا كان الهدف هو علاج مرض ما فيجب تنفيذه عندئذ في كل وقت تظهر الحاجة إليه.

يجب تكرار هذا التمرين مرة كل ساعتين في بعض الحالات. إذا كان من الضروري إجراء هذا التمرين من ست مرات إلى إحدى عشرة مرة، من أجل علاج السرطان على سبيل المثال، فيجب وضع برنامج محدد لإجرائه والالتزام بهذا البرنامج بشكل صارم. وبخلاف ذلك، فمن الممكن أن تكون المدة المتاحة لكم غير كافية.



الحمام المتنافر

الحمام المتنافر هو حمام متناوب في الماء البارد والساخن. يستدعي الحمام الساخن المعتاد التعرق مؤدياً إلى خروج السوائل والفيتامين C من الجسم، وإلى الإخلال بالتوازن الحمضي - القلوي. ولهذا السبب بالذات يعد الحمام المتنافر مفيداً جداً للصحة. تورد فيما يلي عدة طرق لإجراء هذا التمرين. ويجب عليكم اختيار التمرين الذي يناسب صحتكم بالضبط.

النتائج:

يشفي الحمام المتنافر من الآلام العصبية والروماتيزم وآلام الرأس والسكري والمشكلات المرتبطة بضغط الدم، والزكام العادي، ومرض أديسون والملاريا وفقر الدم، ومرض الدورة الدموية، والوهن العام.

يجب على الشخص المريض، أو الذي تجاوز الثلاثين من العمر أن يبدأ بإجراء الحمام المتنافر عن طريق وضع اليدين والرجلين في الماء البارد والساخن على التوالي. وبعد الاعتياد على ذلك، وهذا يتطلب قرابة الأسبوع، يمكن الفطس في الماء بشكل كامل (في حوض الاستحمام).

إن درجة الحرارة المثالية للماء الساخن هي ٤١ إلى ٤٣°، والماء البارد ١٤ إلى ١٥°م. يجب إجراء الحمام المتنافر بتغطيس كامل الرجلين بعد الانتهاء من الحمام الساخن العادي، ولكن يجب تجفيف القسم العلوي من الجسم قبل ذلك بشكل جيد.

الجدول ٥:

الحمام المتنافر للرجلين	المدة الزمنية
الماء الساخن	دقيقة واحدة
الماء البارد	دقيقة واحدة
الماء الساخن	دقيقة واحدة
الماء البارد	دقيقة واحدة
الماء الساخن	دقيقة واحدة
الماء البارد	دقيقة واحدة

يجب أن يكون الحمام الأخير بالماء البارد بالتأكيد. يجب تجفيف الجسم بشكل جيد قبل ارتداء الملابس، وذلك باستخدام حمام هوائي.

الحمام المتنافر لكل الجسم للأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين العصيدي Atherosclerosis:

يجب على الذين يعانون من تصلب الشرايين البدء من درجات الحرارة المعتدلة. يمكن الوصول إلى الفرق الطبيعي في درجات الحرارة للماء، المساوي لـ ٣٠°م، بعد مرور ٧ إلى ١٠ أيام فقط على البدء بإجراء الحمام المتنافر.

الجدول ٦:

الماء الساخن (°م)	الماء البارد (°م)	عدد الأيام
٤٠	٣٠	من ٣ إلى ٥ أيام
٤١	٢٥	من ٢ إلى ٣ أيام
٤٢	٢٠	من ٢ إلى ٣ أيام

وبعد الاعتياد على الحمام المتنافر لا ينبغي رفع درجة حرارة الماء الساخن أكثر من ٤٣°م، بل يجب الحفاظ عليها في مستوى ٤١ أو ٤٢°م.

الحمام المتنافر مع الغطس الكامل

إن الحمام المتنافر مع الغطس الكامل مخصص للأشخاص الذين يودون الحفاظ على صحتهم. إن درجة الحرارة المثالية للماء الساخن هي ٤١ إلى ٤٣°م،

وللماء البارد ١٤ إلى ١٥°م. ولكن يجب الاعتياد على الحمام المتنافر حسب الجدول المبين أدناه:

الجدول ٧:

الحمام مع الغطس الكامل	المدة الزمنية
الماء البارد	دقيقة واحدة
الماء الساخن	دقيقة واحدة
الماء البارد	دقيقة واحدة
الماء الساخن	دقيقة واحدة
الماء البارد	دقيقة واحدة

يجب أن يكون الحمام الأول والأخير بالماء البارد بالتأكيد. يجب إجراء أربعة أزواج من الحمام المتنافر على الأقل، مع الأخذ بالحسبان أن يكون الحمام الخامس بالماء البارد بالتأكيد. غالباً ما يتم إجراء الحمام المتنافر أحد عشر دوراً، مع الختام بالماء البارد، ولكن يمكن في بعض الحالات أن ينتهي الحمام المتنافر بالحمام البارد الحادي والستين (إجراء ٦١ دوراً مع الختام بالماء البارد).

إذا لم يتوفر لدينا المكان المناسب لإجراء الحمام البارد (مغطساً) أو حوضاً آخر للماء البارد، فيمكن أن نرش على أنفسنا الماء البارد من خرطوم الماء (البربيش). نرش الماء البارد على الرجلين أولاً، ومن ثم على باقي أجزاء الجسم. إذا كنتم تستخدمون «طشتاً» للماء، فيمكن عندئذ أن نصب «طشتاً» كاملاً من الماء على كل رجل وعلى الركبتين وعلى البطن، وثلاث مرات على كل كتف ابتداءً بالكتف الأيسر، وسيكون هذا كافياً.

ملاحظات:

يجب تمديد عضلات القفص الصدري وكل الجسم أثناء هذه العملية، وذلك من أجل تمديد الخلايا الرئوية (الأسناخ الرئوية alveoius pulmonis). يجب على الأشخاص الذين يعانون من إصابة كبدهم بالسفلس (الزهري syphilis) أو من تليف (تشمع) الكبد الضموري، أن يمارسوا العلاج باستخدام الـ Hadaka بشكل

مكثف مدة ثلاثة أشهر على الأقل، وذلك قبل الانتقال إلى العلاج باستخدام الحمام المتنافر.

كما أن طريقة العلاج بالحمام المتنافر مفيدة كذلك في حالة انخفاض درجة الحرارة. لا يستخدم الصابون في الحمام المتنافر. يمكن أن تشكل الأجزاء المكشوفة من الجسد (كاليدين والقدمين والوجه) وكذلك العانة استثناءً من هذه القاعدة. إن استخدام الصابون لتنظيف الأماكن الأخرى من الجسد يمكن أن يؤذي الكليتين.

ملحق:

يعود تاريخ الحمامات المتنافرة إلى أعماق التاريخ القديم. يوجد المقطع التالي في «سوترا» تصف ولادة بوذا:

سكب «نانْدا» ملك التنينات، والملكة «أوباندا» الماء الساخن والبارد على التوالي على الأمير المولود في الهواء الطلق. كان جسده مذهباً، واحتوى على اثنين وثلاثين ميزة، كان يشع بنور ساطع أنار ثلاثة آلاف كون».

هكذا ولد «شانكا» الذي كان يملك صحة رائعة، ويزخر بالرغبة في الكشف عن سر الحياة البشرية. لقد ترك أسرته وقصره، وجلس ست سنوات تحت شجرة تاركاً نفسه للاستنارة، وبعد ذلك فقط تمكن من الوصول إلى الحكمة.

لقد حصل ذلك قبل ثلاثة آلاف عام، عندما كان العلم ما يزال ضعيف التقدم. كان قادراً على التعامل مع ما وراء الطبيعة فقط (الميتافيزيقية)، وكان من غير الممكن بالنسبة له تعميم أبحاثه على مادة فيزيائية محددة بالطبع، وإيجاد الحلقة (الرابطة) التي تربط المادة الملموسة والمادة الميتافيزيقية (ما وراء الطبيعة). ولكن فيما يتعلق بالمواد الروحية فلم يتمكن أحد من إضافة أي شيء يذكر لما قدمه بوذا. وها قد مر ثلاثمائة عام على عصر النهضة، وصلت الحضارة المادية إلى نجاحات فذة خلال هذه المدة، ولكن، ونتيجةً لأن الثقافة الروحية (الدينية) التي كان ينبغي أن توجه الحضارة المادية وتدعمها أصبحت منفصلة تماماً عنها، حصل فقدان للحلقة التي تربطهما، وهو ما ولد ظاهرة غريبة: كلما تطورت الحضارة أكثر، اصطدمت البشرية مع مشكلات أكثر تعقيداً.

إلا أنه تم إيجاد هذه الحلقة أخيراً. وقد تمكنت من أن أبين نظرياً، كيف أنها تربط العناصر المتناقضة (المتعاكسة)، مثل الميتافيزيقية (ما وراء الطبيعة) والمادية، والجسد والعقل، اليمين الأقصى واليسار الأقصى، الحمض والأساس، العصب الودي والعصب المبهم (التائه)، منفذة بهذا الشكل عملها على أكمل وجه، ومحطمة بذلك التناقض (التنازع). سمح هذا الاكتشاف للإنسان أن يكون صحيحاً ومعافى فعلياً. وبدت البشرية في وضع قادر على الوصول إلى السلام، كونها كانت قادرة، وبسرعة، على الوصول إلى هذه الحقيقة. ويتجسد في هذا الأمر الهدف الرئيسي من طب نيشي المبني على فلسفته التي يمكن أن ينظر إليها كنظام علمي واسع ومنتشر يضم عنصرين اثنين.

الحمام المتنافر مع الغطس الكامل من أجل تحسين حالة الجلد:

يجب إضافة المواد التالية إلى الماء البارد والساخن، وذلك لكي نجعل البشرة أكثر جمالاً:

أ- الماء الساخن: ٣٠غ من دقيق الشوفان الناعم، ٥غ من حمض اللبن، ٢غ من «البورق» المحلول في الماء البارد.

ب- الماء البارد: ثلاثة أنواع من الخضار، الملفوف والخس وشيء ما آخر، بـ ١٥٠غ من كل نوع.

إن المقادير المذكورة أعلاه مخصصة لشخص واحد فقط. وسوف تزول البقع من البشرة إذا تم استخدام الحمام المذكور أعلاه بشكل مستمر. يوجد اعتقاد أن هذه البقع تظهر عند الأشخاص المتقدمين في السن نتيجة لاستخدام الصابون.

الاستحمام لمدة ٢٥ دقيقة:

يجب إجراء حمام بارد مدة ٢٥ دقيقة طوال شهر كامل بهدف تنظيف الجسد. يجب أن تكون درجة حرارة الماء ١٤ إلى ١٥°م (يجب ألا تزيد عن ١٨°م في كل الأحوال). يجب الجلوس في الماء البارد مدة الـ ٢٠ دقيقة الأولى دون حراك، وينصح في الدقائق الخمس الأخيرة تحريك الرجلين بنشاط. إن هذه الطريقة فعالة جداً ولا سيما في الشتاء.

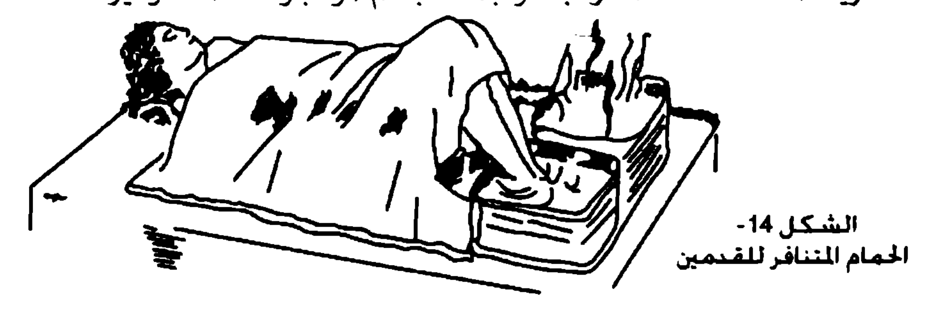
بعد الانتهاء من الحمام البارد ينصح بإجراء حمام متنافر يتوقف الجسم بفضله عن الشعور بالبرد.

٩

الحمام المتنافر للقدمين

النتائج:

يسمح الحمام المتنافر للقدمين بعلاج اليوريمية (تبول الدم uraemia)، والتهاب البريتون peritonismus، والتهاب المثانة cystitis، والتهاب بطانة الرحم endometritis، والتهاب الأمعاء entertis. كما أن هذه الطريقة فعالة كذلك ضد الأكزيما (النملة exzema) الرطبة، وتجمد الجسم (أو أجزاء منه)،[1] وغيرها.



الشكل 14-
الحمام المتنافر للقدمين

الطريقة:

يمكن تحضير وعاءين من الماء (وذلك وفق التشخيص للمرض): الوعاء الأول يحتوي على ماء ساخن (٤٠ إلى ٤٣°م)، ووعاء آخر يحتوي على الماء البارد (١٤إلى١٥°م). يتم وضع كلا القدمين في الماء الساخن بداية حتى مستوى الرسغين مدة دقيقة واحدة. وبعد أن تصبح القدمان ساخنتين وتصبحان محمرتين ينبغي وضعهما في الماء البارد كذلك لمدة دقيقة واحدة. إن استمرار العملية بوضع القدمين في الماء الساخن والبارد على التوالي يتحقق حين يكون عدد الحمامات الباردة مساوياً لـ ٣، بحيث يكون

١- إن وجهة نظر المؤلف في هذه الحالة، وفي العديد من الحالات الأخرى، يمكن الا تتفق مع طرق العلاج المعاصرة يجب النظر الى راي المؤلف من وجهة نظر تاريخية، وكمعلومات إضافية - ملاحظة المترجم الى النسخة الروسية.

الحمـام الأول سـاخنـاً بالتأكيـد ، والحمـام التـالي بـارداً. إذا كـان يعـاني الـشخص مـن الأكـزيما الرطبة أو التجمد فيمكن أن يستمر الحمام المتـافر لـ ٣٠ وحتى ٩٠ دقيقة.



الحمام الساخن للرجلين

النتائج:

ينصح بإجراء الحمـام الـساخن للـرجلين في حـالتي ارتفـاع أو انخفـاض حـرارة الـشخص، وينبغـي إجـراء هـذا الحمـام بعـد الـساعة الثالثـة عـصراً. يمكـن في بعض الحالات أن ترتفع درجة حرارة الجسم بعد إجراء هذا الحمـام، ولـكـن يجـب ألا يـثير ذلك قلقكم. أما إذا أدى هذا الحمام إلى التعرق الشديد فينبغي إعادة التوازن المائي - الملحي بشرب كميات من الماء المحلول فيه الملح والفيتامين C. ينصح بهذه الطريقـة في حال الإصابة بالأمراض الكليوية والاستسقاء والسكري والسعال.



الشكل 15- الحمام الساخن للأرجل

الطريقة:

حضروا بداية وعاء يكون عمقه كافياً لغمر بطن الساق. املؤوه بالماء الـساخن ٤٠ °م. يجـب أن يـستلقي المـريض علـى ظهـره (علـى الـسرير إذا كـان هـذا ممكنـاً)، ويجـب أن يكـون جـسده مغطـى حتـى الـركبتين. ثـم يـضع رجليـه في المـاء (يغمرهمـا)

الذي يجب أن ترفع درجة حرارته بمقدار ١°م كل خمس دقائق. ومن أجل هذه المهمة، يجب أن يتم مسبقاً تحضير ماء ساخن ليضاف إلى الماء كل خمس دقائق.

درجة حرارة الماء ومدة العملية:

كما ذكر سابقاً، يجب رفع درجة حرارة الماء بمقدار درجة مئوية واحدة كل ٥ دقائق حتى تصل إلى ٤٣°م، وذلك حسب الجدول التالي:

الدقائق الخمس الأولى	٤٠°م
الدقائق الخمس التالية	٤١°م
الدقائق الخمس التالية	٤٢°م
الدقائق الخمس التالية	٤٣°م

وبعد أن يجري المريض هذه العملية مدة ٢٠ دقيقة، يجب عليه أن يخرج رجليه من الماء ويجففهما، ثم يضعهما في الماء البارد. إذا كانت حرارة الماء البارد هي ١٤°م فيجب أن يستمر الحمام البارد مدة دقيقتين. وإذا كانت ١٦°م - فمدة ٢,٣٠ دقيقة، وإذا كانت ١٨°م فمدة ٢,٣٠ دقيقة يتم إجراء الحمام البارد مرة واحدة. وبعد ذلك يجب تجفيف الرجلين جيداً والخلود إلى الراحة.

الحمام لمدة ٢٠ دقيقة بهدف التعرق:

ترفع هذه الطريقة المؤشر القلوي وتستدعي التعرق. إذا كانت هذه الطريقة تستدعي تعرقاً شديداً فمن غير المفيد متابعتها لأكثر من ٢٠ دقيقة.

في الحالات التي يكون فيها التعرق معاقاً (صعباً)، ينبغي القيام بشرب الماء بجرعات صغيرة بعد ١٥ دقيقة من الغطس في الماء.

إذا لم يتعرق الشخص بعد ٢٠ دقيقة من بدء الغطس، حتى بعد شرب الماء، ينبغي متابعة العملية حتى ٢٥ إلى ٢٦ دقيقة، وأحياناً حتى ٤٥ دقيقة. ولكن يجب في هذه الحالة الأخيرة، وبعد الغطس في الماء البارد، أن يجري تمرين «تمديد الشعيرات الدموية» عدة مرات (وذلك وفق النظام «٣٣ تمريناً خاصاً بالشعيرات الدموية»)، أو ألا يقوم من الفراش مدة ثلاثة أيام حتى وإن عادت درجة الحرارة إلى وضعها الطبيعي، وإجراء تمرين (الشعيرات الدموية).

وإن تطلب الأمر من الشخص أن يمشي، فعليه في هذه الحالة تضميد الرجل والرسغين ووضعها في محلول ملحي (ملعقة صغيرة من الملح على «الطشت» المملوء بالماء)، والخلود إلى الراحة بعد ذلك حتى تجف الضمادات «الشاش» (طريقة تسخين القدمين مدة ٤٠ دقيقة). إذا لم يتم القيام بذلك فيمكن أن يتعرض الرسغان للآلام، وهو ما يكمن عن خطورة الإصابة بالتهاب الكلية nephritis أو التهاب القلب carditis.

اعملوا بعد إجراء حمام الرجلين على ألا تقوموا بتغيير الملابس (إعادة ارتداء الملابس)، وذلك حتى لا يتعرض الجسم للبرد. يجب على المصاب أن يرتاح في فراشه حتى يتوقف التعرق بشكل طبيعي. يبدأ التعرق أحياناً بعد ساعتين من إجراء الحمام الساخن للقدمين.

ملاحظات:

يجب على المريض أن يعيد التوازن السائلي - الملحي بعد ساعتين من التعرق، وذلك بشرب كمية من الماء غير المغلي مع الملح والفيتامين C. وللحصول على المقدار اللازم من الفيتامين C يجب شرب أوراق الخورما مغلية (منقوعة) (طريقة إعادة مستوى الفيتامين C).

وعموماً يتم تناول ٢غ من الملح مع الطعام قبل وبعد إجراء الحمام الساخن للقدمين، وإذا كان التعرق غزيراً يجب تناول ٢غ آخرين من الملح بعد ساعة من التعرق. أما إذا كان المريض مصاباً بالزكام أو السل فإن نسبة الملح في جسمه تفوق المعدل الطبيعي. وبالتالي فإنه من الممكن إعادة التوازن السائلي - الملحي في الدقيقتين أو الثلاث دقائق الأولى من إجراء الحمام الساخن للقدمين. ينصح بإجراء تمرين «الشعيرات الدموية» بعد ٢٠ دقيقة من الحمام الساخن للقدمين كوسيلة وقائية.

يفضل إجراء الحمام الساخن للرجلين بعد الساعة الثالثة نهاراً. وإذا كانت درجة حرارة الجسم عالية جداً، يجب تكرار هذه العملية في الساعات ٣ و ٦ و ٩. ينصح الأشخاص الذين يملكون بشرة متقشرة (تحتوي على شقوق)، وكذلك الذين يجرون هذا الحمام مرتين في اليوم، أن يدهنوا الرجلين بمحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي أو بمزيج من هذا المحلول مع زيت الزيتون. يجب على الشخص الذي

يعاني من سهولة إصابة البشرة بالجروح أن يضيف الشب (حجر الشب) إلى الماء الساخن، وذلك بنسبة ١/٤٠٠. يجب إجراء حمام الرجلين قبل الطعام، أو بعد الطعام بـ ٣٠ دقيقة على الأقل. ينصح الأشخاص الذين يعانون من تدفق الدم إلى الرأس أثناء إجراء حمام الرجلين بشرب جرعات صغيرة من الماء البارد أو عصير الليمون أو الشاي الأخضر. إذا كان الحمام البارد للرجلين يتسبب بأن تصبح رجلا المريض باردتين للغاية ولا يستطيع أن يدفئها لفترة طويلة، يجب خفض مدة الحمام البارد (تقليصها إلى ٤٠ ثانية أو دقيقة مثلاً).

إن الحمام البارد للرجلين غير ضروري للأشخاص المضطرين إلى ملازمة الفراش بشكل دائم. إذا كان حمام الرجل يستدعي حالة صدمة فينبغي إيقافه، والعودة إليه بعد إجراء عدة حمامات متنافرة (حمام واحد أو اثنين). يجب على الشخص الذي يعاني من ارتفاع بسيط في درجة الحرارة أن يجري من حمام إلى ثلاثة حمامات في اليوم، وأن يأكل في هذا اليوم حساء الشوفان. يجب عليه أن يمتنع عن تناول الملح طوال هذا اليوم، ويمكن تناول الملح في اليوم التالي قبل حمام الرجلين وبعده.

يمكن المزج بين حمام الرجلين واللبخات (من الخردل) على الصدر صيفاً، ويجب أن يكون الحمام في هذه الحالة قبل استخدام اللبخة، أما في الشتاء فعلى العكس (اللبخة أولاً ثم حمام الرجلين).

ملحوظ:

يشير الطبيب الصيني القديم «تشين فان» إلى أنه يجب استخدام حمام الرجلين الساخن المضاف إليه حجر الشب، وذلك من أجل علاج الحمى. وهي تؤثر كوسيلة مضادة للالتهاب ومطهرة (معقمة).

وكذلك استخدمت طريقة «تغطيس الرجلين» في الماء الساخن قديماً في اليابان، وهذا مثال من «إيرغا - مونوغاتاري»: «يمكن للشخص الذي يعاني من نزلة برد أو إنهاك القوى أن يضع رجليه في ماء ساخن حتى الركبتين، وأن يلف جسمه «بقماش أو غطاء» بشكل جيد حتى يتعرق جسمه كله. أما إذا كانت يدا المصاب بالإسهال، ورجلاه تشعران بالبرد بشكل مستمر، وكان يشعر بآلام في بطنه، فيجب أن يجلس في ماء ساخن وأن يدفئ منطقة البطن. يجب عمل ذلك عدة مرات».

كما يروى في نفس الكتاب أن سكان «تشو - تشينال» حفروا مرة حفرة، ووضعوا فيها شخصاً يعاني من نزلة برد، وأخذوا يسكبون عليه الماء الساخن. ثم غطوا هذه الحفرة بسلة من القصب، فصار الشخص الذي يجلس فيها يتعرق تعرقاً شديداً فشفي. ويشرح «تشين فان» كيف يمكن الشفاء من الطفح (مثل ذلك الطفح الذي يظهر عند الإصابة بالحصبة morbilli) بسكب الماء على المريض. وهناك الكثير من هذه الأمثلة، وأنا أوردت بعضاً منها وحسب، بهدف التوضيح.

يتضح مما ورد أعلاه أن طريقة الحمام الساخن للرجلين تستخدم في علاج الكثير من الأمراض، حتى أنه يمكن علاج أمراض وبائية حادة مثل الكوليرا بفضل استخدام حمام الرجلين الساخن المكثف، والتعرق الذي ينتج عنه. يجب أن يكون مستوى الماء، عند عمل حمام الرجلين الساخن، كافياً حتى يغطي منطقة البطن للشخص الجالس فيه، أي بمقدار ٥ إلى ٦سم أعلى من مستوى السرة. يجب أن تحل ملعقة من الخردل في الماء. يجب أن يغطى المريض بحرام عندما يجلس في حوض الماء. هذا يستدعي التعرق الغزير، وتخلص المريض من الكوليرا. يتلخص العلاج باستخدام الكمادات كما يلي: يجب أن نأخذ حراماً أو ما شابه ذلك ونبلله جيداً بالماء الساخن، ثم نلف به المريض جيداً. ينصح باستخدام هذه الطريقة في حالة زحار الأطفال dysenteria. تستدعي الكمادات الساخنة التعرق والعطش، وإذا أخذ المصاب بالشرب فإن عملية الشفاء من الزحار ستسير بشكل أيسر. ولكن يجب شرب الماء العذب غير المغلي.

١١

حمام الرجلين الساخن مدة ٤٠ دقيقة

يجب أن يستخدم حمام الرجلين الساخن لمدة ٤٠ دقيقة، وذلك فقط عندما لا يعطي حمام الرجلين الساخن لمدة ٢٠ دقيقة نتائجاً، أي عندما لا يتعرق المريض. يجب رفع مدة الحمام خمس دقائق كل مرة، ابتداءً من ٢٠ دقيقة حتى تصل المدة إلى ٤٠ دقيقة. ويجب أن يتم الحفاظ في هذه الأثناء على درجة حرارة الماء في حدود

٤٣°م. وأي شخص لا بد أن يتعرق خلال ٤٠ دقيقة. لا ينصح بإجراء حمام الرجلين لفترة أطول من ذلك إذا تعرق الشخص، والتعرق يمكن أن يحدث في الدقيقة ١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ أو ٣٠.

إذا كانت مدة حمام الرجلين محددة بـ ٢٠ دقيقة، يجب وضع الرجل في الماء البارد (طريقة حمام الرجلين الساخن). أما إذا استمر هذا الحمام لمدة أطول من ٢٠ دقيقة فمن الممكن في هذه الحالة أن يتورم العقبان (أن ينتفخا). والأكثر من ذلك إذا وقف الشخص أو مشى دون القيام بإجراءات الوقاية، فإنه يمكن أن يصاب بالتهاب المفصل arthritis.

ولذلك ينبغي الالتزام بالنظام السريري (ملازمة الفراش) وعدم الوقوف طوال ثلاثة أيام، أو تضميد كلا العقبين بشدة، كما هو مبين في الشكل ١٦ «يبقى العقب مكشوفاً»



ينبغي وضع الرجلين في ماء مالح. جففوا رجليكم والضمادات بشكل جيد بواسطة منشفة (بشكير) جافة. يجب بعد ذلك أن يرتاح المريض في وضعية الاستلقاء حتى تجف الضمادات جيداً. يجب أن يكون تركيز المحلول المالح الذي توضع فيه الرجلان المضمدتان كتركيز ماء البحر. ولكن، ربما لا يستطيع المريض الوقوف على الفور، يكفي في هذه الحالة استخدام ملعقة واحدة صغيرة من الملح.

تكون الأمراض التي تتطلب استخدام حمام الرجلين لمدة ٤٠ دقيقة شديدة عادة، ولذلك ينبغي الالتزام بجميع الإرشادات المذكورة هنا حتى لا يتم ارتكاب أي خطأ.



العلاج باستخدام طريقة «الرجلين المغطاة» أو «الرجلين المغلقة»

النتائج:

ينصح باستخدام طريقة «الرجلين المغلقة» الأشخاص المعرضون بشكل خاص لنزلات البرد، والذين يعانون من امتلاء الجيوب الأنفية، والصداع، وانحناء الرقبة، والحمى وغيرها. تعوض هذه الطريقة عن حمام الرجل الساخن لأولئك الذين يملكون فماً صغيراً كونهم يتعرقون بسهولة.

الطريقة:

خذوا ثلاثة أزواج من الأكياس يكون طولها كافياً بحيث تغطي أعلى الركبة. ويجب أن تكون أوسع بكثير من الجوارب النسائية العادية، بحيث تكون الرجلان حرتين فيها. اربطوا الأكياس فوق الركبة جيداً باستخدام مطاطة أو خيط متين، ولكن يجب ألا يكون الربط شديداً جداً. يمكن أن تكون الأكياس مصنوعة من فانلة، أو من قماش ذي وبر يستخدم عادة لصناعة البشاكير، أو يمكن أن تكون منسوجة (محاكة).

ابدؤوا بزوج واحد من الأكياس. تلبس الأكياس مساءً قبل النوم، وينام بها ٧ إلى ١٠ أيام. ثم يلبس زوجان من الأكياس من ٧ إلى ١٠ ليال أخرى، بحيث يكون زوج فوق الآخر. وفي النهاية يمكن إضافة زوج آخر من الأكياس. تعتمد مدة العلاج على الحالة الصحية للمريض وعلى نوع المرض.

وعند استخدام ثلاثة أزواج من الأكياس يجب أن تكون اليدان والساعدان ملفوفتين بالنسيج (القماش) حتى المرفقين، أو توضعان كذلك في أكياس مشابهة.

ملاحظات:

بما أن طريقة العلاج (الرجلين المغلقة) تستدعي تعرقاً غزيراً، يجب شرب الماء البارد مع الملح والفيتامين C طوال الوقت، ما دمنا نجري هذه الطريقة قبل اللجوء إلى النوم أو صباحاً بعد النهوض من النوم. يجب خلع الأكياس في الصباح والتمدد بعد ذلك مدة ٥ إلى ١٠ دقائق. إذا كنتم مضطرين إلى الذهاب إلى المرحاض ليلاً فاتركوا الأكياس على الرجلين (أي لا داعي إلى خلعها).

للتخلص من الزكام بشكل سريع، البسوا زوجاً من الأكياس على الرجلين مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ثم البسوا فوق الزوج الأول مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة زوجاً آخر. ويجب أن تكون اليدان كذلك في مثل هذه الأكياس. يجب الحفاظ على الجسم دافئاً طوال الوقت، ويجب عدم النهوض من الفراش حتى إلى التواليت. إذا لم تكن درجة حرارة الجسم مرتفعة فيجب لبس زوجين من الأكياس كل ليلة. لا ينبغي لبس الأكياس أثناء النهار، وإن لم ينهض المريض من الفراش طوال النهار. إذا تم لبس أكثر من زوجين من الأكياس فيجب أن يوضع فيها ماص للروائح. إن لف الرجلين واليدين بالأكياس فعال جداً في المرحلة الأولى من الإصابة بالحصبة.

١٣

الكمادات الباردة والساخنة

النتائج:

إن الاستخدام المتناوب للكمادات الباردة والساخنة فعال جداً في تسكين الآلام في مثل الأمراض التالية: التهاب المفصل، والنقرس podagra، والروماتيزم (الرثية rheumatismus)، وألم القطان (الزلخة lumbago)، وآلام الأعصاب الوربية (بين الأضلاع)، وآلام الظهر والمعدة وغيرها (يجب أن تكون مدة الكماد البارد ٧٠٪ من مدة الكماد الساخن).

الطريقة:

اسكبوا في وعاء ماءً بارداً، وفي وعاء آخر ماءً ساخناً، و ضعوا على المكان المصاب الكمادات الباردة والساخنة بالتناوب متبعين الجدول التالي. يجب أن تكون درجة حرارة الكمادات الساخنة مرتفعة إلى الحد الأقصى، ولكن يجب أن تكونوا حذرين بحيث لا تحترقون. ينبغي وضع قطعة من قماش ما على المكان الذي يوضع عليه الكماد الساخن. ليس من الضروري الالتزام بالإرشادات الواردة في الجدول بدقة من البداية. يمكن البدء من الكماد الساخن الذي يستطيع المصاب تحمله ثم يتابع كما هو وارد في الجدول:

الجدول ٨:

الكماد الساخن (دقيقة)	الكماد البارد (دقيقة)
٢٠	١٤
١٤	١٠
١٠	٧
٧	٥
٥	٣،٣٠
٣،٣٠	٢،٣٠
٢،٣٠	١،٤٠
١،٤٠	١
١	١
١	١

ملاحظات:

بناءً على عمر المريض، وبنيته الجسدية، ومكان الألم، وخطورة الأعراض، ينصح البدء من كمادات ساخنة لمدة غير طويلة، مثلاً لا تزيد عن ٣،٣٠ إلى ٥ دقائق. في بعض الحالات يجب أن تكون مدة الكمادات أطول من ذلك.

يجب وضع الكماد الساخن فوق قطعة قماش جافة، وذلك لتجنب الحروق، في حين يوضع الكماد البارد على الجلد مباشرة. يمكن استخدام حقيبتي تسخين بدلاً من «البشاكير» الساخنة والباردة. تملأ الحقيبة الأولى بالماء الساخن، والأخرى بالماء البارد مع الجليد. بعد ذلك يجب أحياناً استخدام طريقة تحريض الاهتزازات للكلى من أجل تسهيل طرح السموم والفضلات.

١٤

الحمام المقوي للبطن

النتائج:

يقوي هذا الحمام عضلات البطن، ويجعل حركة الأمعاء التقلصية أكثر نشاطاً وقوة، ويطرح البراز الراكد، معالجاً بذلك الإمساك بشكل تدريجي.

الطريقة:

افركوا البطن بقطعة قماش مبللة بالماء البارد، محركين اليد باتجاه عقارب الساعة حول الضفيرة الجوفية (الشمسية) التي تقع على مسافة ٢.٥سم أعلى ويسار السرة.

يجب أن تتحرك اليد عند الفرك من الجهة السفلية اليمنى للبطن نحو الأعلى، ثم أفقياً نحو اليسار، ومن ثم نحو الأسفل (باتجاه عقارب الساعة). يمكن استخدام قطعة من الإسفنج بدلاً من القماش. يمكن إجراء هذه العملية أمام صنبور ماء مفتوح، أو تبليل قطعة الإسفنج من حين إلى آخر في وعاء موضوع تحت صنبور ماء مفتوح، ومن ثم تدليك البطن بسرعة.

إن درجة حرارة الماء المثالية هي ١٣ إلى ١٥°م. وكلما كان الماء أكثر دفئاً، كانت فاعلية التدليك أقل. تعتمد مدة هذه العملية على الحالة الصحية

للشخص، إذ يمكن أن تصل المدة إلى ٧ دقائق بالنسبة للشخص السليم، وستكون ٣ دقائق كافية للشخص الذي لا يعد مرضه شديداً. أما بالنسبة للأشخاص شديدي المرض، فيكفي إجراء هذه العملية لمدة دقيقة واحدة. يجب أثناء التدليك إجراء دورة كاملة خلال الثانية الواحدة. سيكون من الضروري إجراء فرصة من أجل تبليل قطعة القماش أو الإسفنج، ولكن يجب ألا تزيد مدتها على ٢ ثوانٍ.

إن حمام التجويف البطني سيكون أقل فاعلية للذين يقومون بإجراء حمام ساخن. يجب الانتظار ما لا يقل عن ٤٠ دقيقة بعد الحمام الساخن قبل البدء بإجراء حمام البطن. يمكن للذين يقومون بحمام ساخن وبارد متناوب ألا ينتظروا هذه المدة.

ملاحظات:

يصادف عند الأشخاص الذين يقومون بحمام البطن حدوث رجفان (قشعريرة). يجب في هذه الحالة الضرب بشدة على نقطة حيوية في الجسم، على نقطة الضفيرة الجوفية مثلاً. سوف يتوقف الرجفان (القشعريرة). يمكن أن يستدعي التدليك في البداية حساسية في الجلد، إلا أنه ينبغي متابعة هذه العملية، وذلك لأن الشخص يعتاد بسرعة عليها، وتزول الحساسية.



كماد
تجويف البطن

النتائج:

يمكن أن يعطي كماد البطن نتائج رائعة في الواقع عند الإصابة بارتفاع بسيط في درجة الحرارة، أو الزكام، أو الألم العصبي.

الطريقة:

يدور الحديث في هذه الحالة عن كماد حول التجويف البطني، أي حول الجذع على مستوى البطن.

تبلل منشفة أو قطعة قماش كبيرة بالماء الساخن (يجب أن تكون درجة حرارة الماء مقبولة ومريحة للشخص)، وتلف المنشفة بشدة حول الخصر، ثم يوضع حرام غير قابل للبلل، وذلك بهدف منع سيلان الماء من المنشفة. إذا لم يكن الشخص يعاني من حرارة مرتفعة فإن المنشفة تجف خلال ساعتين أو ثلاث، أما إذا كانت الحرارة مرتفعة فيمكن أن تجف المنشفة خلال ٤٠ دقيقة، ويجب في هذه الحالة استبدالها بكماد ساخن آخر.

يجب ألا يكون الحزام واسعاً أو ضيقاً بشكل كبير. إن كماد التجويف البطني أكثر فاعلية من الكماد على البطن في حالات الحرارة المرتفعة أو الألم العصبي. وفي حال استخدام كماد البطن يجب إجراء تمرين «الشعيرات الدموية».

إن كماد البطن فعال جداً إذا كانت درجة الحرارة غير مرتفعة بشكل كبير، على أن تكون مستقرة، وكذلك في الحالات التي يكون فيها المريض مضطراً إلى ملازمة الفراش.

١٦

تبريد خلفية الرقبة والرأس

النتائج:

إن تبريد خلفية الرقبة والرأس فعالة جداً في حال آلام الرأس، وكذلك في الحالات التي يكون فيها أنف المريض مسدوداً (الزكام)، أو في حال الإفرازات الأنفية الغزيرة. تسمح هذه الطريقة كذلك بعلاج جميع أمراض تجويف الفم وغيرها من أجزاء الجسم القريبة من الرقبة.

الطريقة:

يجب الاستلقاء على الظهر دون مخدة (وسادة)، ووضع الرأس في وعاء واسع (طشت) يبلغ عمقه من ٥ إلى ٧سم. يسكب في الوعاء قليلاً من الماء بحيث يبلغ ارتفاع الماء في الوعاء ٣ إلى ٤سم، ثم تغطس خلفية الرأس والرقبة في الماء مدة دقيقة واحدة إذا كانت درجة حرارة الماء ١٠°م، دقيقتين إذا كانت حرارة الماء ١٥، وثلاث دقائق إذا كانت الحرارة ٢٠°م.

يجب إجراء هذه العملية مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، أو مرة واحدة قبل النوم. تشفي هذه الطريقة من التهاب البلعوم، وتجويف الأنف، وغيرها من أجزاء الجسم (الفم والشفاه واللسان وغيرها)، وتنظم الضغط القحفي (في الرأس) وعمل الأعصاب المرتبطة بالقلب.

يبين الشكل ١٧ أن الشخص عاري الصدر، إلا أن هذا ليس ضرورياً.



الشكل 17- طريقة تبريد خلفية الرأس والرقبة



طريقة «الكبد الساخن» وكماد من اللوف

النتائج:

إن الكبد «الساخن» والطحال «البارد» هي مؤشرات الصحة، إذاً يجب أن يكون القسم الأيمن من تجويف البطن (الكبد) ساخناً، والقسم الأيسر (الطحال) بارداً. يقي الكبد (الساخن) من تضخم الكبد، وتدفق الدم إلى الكبد، ويعيق الإصابة بتشمع (تليف) الكبد.

الطريقة:

يجب وضع قطعة أو قطعتين من اللوف المسلوق في الماء، وملفوفة عدة مرات بقماش مزدوج (من طبقتين) على القسم الأيمن من المراق hypochondrium، والحفاظ عليها في هذه الوضعية مدة ٢٠ إلى ٣٥ دقيقة قبل النوم. وفي الوقت الذي يبرد فيه الكماد يجب نزع قطع القماش الملفوف فيها الكماد واحدة تلو الأخرى. يجب إجراء هذا العلاج وفق الترتيب التالي:

الجدول ٩:

الطور	الكماد الساخن	الفرصة
الطور الأول	١٤ ليلة على التوالي	ليلة واحدة
الطور الثاني	١٠ ليال على التوالي	ليلة واحدة
الطور الثالث	٧ ليال على التوالي	ليلة واحدة
الطور الرابع	٥ ليال على التوالي	ليلة واحدة

لا يتم عمل فرصة خلال الطور الواحد. يمكن ترك الطورين الأول والثاني بناءً على الحالة الصحية للشخص. كما يمكن استبدال اللوف بحقيبة التسخين.



العلاج بتجييج الماء[1]

النتائج:

تنبه هذه الطريقة أعصاباً مختلفة وتحسن حالتها.

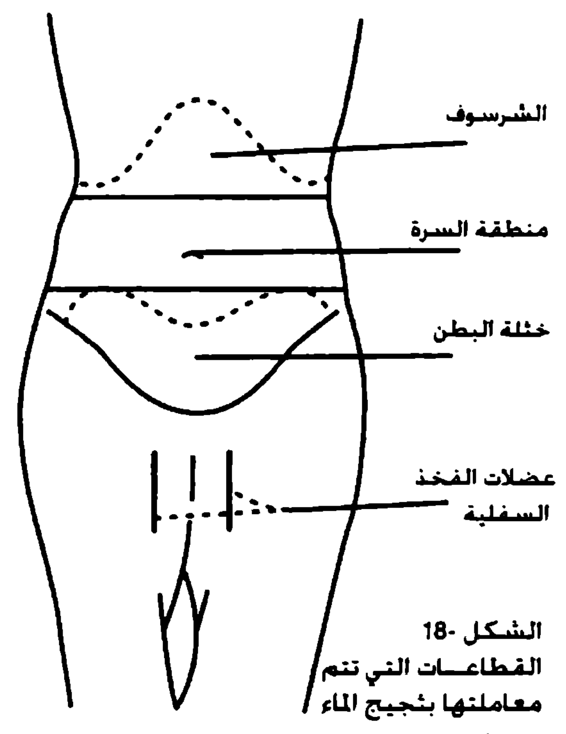
عند علاج أمراض المعدة:

يوجه تجييج الماء، نحو القسم العلوي من الجدار البطني (الشرسوف epigastrium)، في منطقة الفقرات الصدرية الخامسة والسادسة والسابعة.

١- الماء المندفع من الصنبور أو خرطوم المياه

مدة العملية دقيقة واحدة. يجب أن يتعرض القسم العلوي من البطن ومنطقة الفقرات الصدرية في الحالة المثالية إلى تأثير ثجيج الماء مدة دقيقة واحدة من خلال فتحة خاصة، إذا لم توجد هذه الفتحة فيمكن استخدام ثجيج الماء من خلال عيارات مختلفة.

طريقة ثجيج الماء الموجه نحو الشرسوف والقسم العلوي والمتوسط والسفلي من البطن:

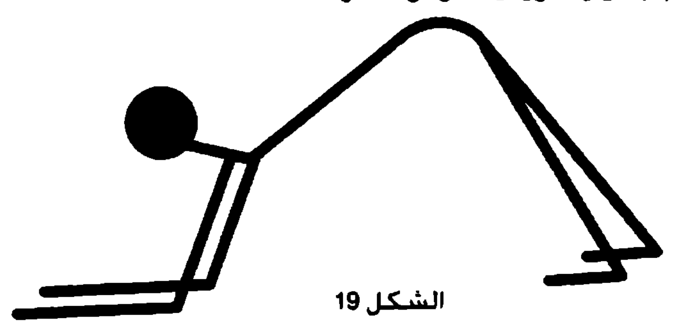


الشكل 18-
القطاعات التي تتم معاملتها بثجيج الماء

كما ذكر سابقاً، فإن هناك ثلاثة خطوط وهمية تقسم التجويف البطني إلى ثلاثة أقسام: واحد منها يربط الأقسام السفلية من المراق (الأقسام التي تقع أسفل القفص الصدري)، والقسم الآخر يربط قطاعي عظم الحرقفة (التجويف البطني الذي يقع بين عظام الحرقفة). يجب أن يوجه ثجيج الماء على راحتي القدمين والعضلات وعضلات الفخذ الداخلية، وعلى الأقسام الثلاثة للجدار البطني (جلد البطن)، مدة دقيقة واحدة. يجب توجيه ثجيج الماء نحو هذه الأقسام في وقت واحد إذا كان هذا ممكناً.

تجيج الماء الموجه نحو العجان (perineum):

يوجه تجيج الماء نحو العجان من أجل معالجة البروستات. يجثو الشخص على يديه ورجليه متكئاً على ساعديه وعلى رجليه المتباعدتين وغير المثنيتين عند الركبة، ويجب أن تكون القدمان ملتصقتين بالأرض (دون رفع العقبين عن الأرض). (يجب أن يكون في الأرض مصرف للماء).



الشكل 19

يكون العجان في هذه الحالة مرفوعاً. يجب لف الفخذين بمنشفة. يوجه تجيج الماء (تيار الماء المتدفق) نحو العجان (بين الشرج والأعضاء التناسلية)، وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول ١٠:

الطور	مدة العملية	عدد المرات	عدد العمليات
الأول	٢٠ ثانية	مرة كل أسبوعين	٧
الثاني	٣٠ ثانية	مرة كل أسبوعين	٧
الثالث	١ دقيقة	مرة كل أسبوعين	حسب الحاجة

وبعبارة أخرى يمتد الطوران الأول والثاني إلى ثلاثة أشهر.

ملاحظات:

يجب الأخذ بالحسبان أن تيار الماء الموجه نحو القسم الخلفي من العجان، أي نحو العصعص والعجز يخفض من القدرة الجنسية، والتيار الموجه نحو القسم الأمامي (الأعضاء التناسلية) يزيد القدرة الجنسية.

١٩

الحمام الساخن لمدة ٢٠ دقيقة

النتائج:

تقوي هذه العملية الجسم كله، وهي مفيدة بشكل خاص لمن يعاني من السكري diabetes، وسد العين cataracta، والماء الأزرق في العين glaucoma، وفرط ضغط الدم hypertonia[1]. تحرق هذه الطريقة فائض السكر والكحول في الجسم، وهذا الفائض هو الذي يسبب انخفاض درجة الحرارة في أطراف المريض، كما تضبط تركيز الملح في سوائل الجسم.

الطريقة:

بما أنه يعتبر من الصعب المباشرة بإجراء حمام ساخن بدرجة حرارة ٤١ إلى ٤٢°م مدة ٢٠ دقيقة، لذلك ينبغي الالتزام بالجدول التالي، والاكتفاء بدايةً بعدة دقائق مع زيادة مدة العملية تدريجياً حتى تصل إلى ٢٠ دقيقة.

يجب إجراء حمام بارد مدة دقيقة واحدة، وذلك بعد الانتهاء مباشرة من إجراء الحمام الساخن بغض النظر عن مدته. يجب تجفيف الجسد جيداً بالمنشفة قبل ارتداء الملابس. وبعد مرور ٥٠ دقيقة، يجب خلع الملابس حتى العري، والبقاء في هذا الوضع للمدة المذكورة في الجدول بهدف إيقاف التعرق. وقد حددت مدة البقاء متعرياً بعد الأخذ بالحسبان أن درجة حرارة الوسط المحيط هي ١٦°م.

لا ينبغي البقاء متعرياً مدة تزيد عن ٢٥ دقيقة وإن كانت مدة الحمام الساخن هي ٢٠ دقيقة.

١- تحتاج الطريقة التي يقترحها المؤلف إلى تصحيح، وذلك بناءً على طرق العلاج السريرية المعتمدة في الوقت المعاصر. وينبغي التعامل معها بحذر.

يجب الحفاظ على التوازن المائي - الملحي للجسم أثناء إجراء الحمام الساخن.
يجب تناول الملح مع الخضار، لأن شرب الماء المالح أمر ضار، أما المواد الغذائية المطبوخة مع الملح فيمكن أن تسبب الإمساك.

يجب الالتزام بالحمية الخالية من الملح (الامتناع عن تناول الملح) مرة كل أسبوعين أو ثلاثة، والاكتفاء بتناول عصيدة الأرز في هذا اليوم. سيساعد ذلك في إعادة ضبط فائض أو نقص الملح في الدم.

الجدول رقم ١١: طريقة «الحمام الساخن لمدة ٢٠ دقيقة»

حمام ساخن ٤١ إلى ٤٢ م°	حمام بارد ١٠ إلى ١٨ م°	كمية الماء التي يجب شربها	كمية الملح التي يجب تعويضها خلال ساعتين	كمية أوراق الخورما من أجل تحضير منقوع (الفيتامين C)	الحد الأدنى من الوقت للبقاء عاريا بعد الحمام	تسرع النبض٪
٢,٣٠ د	١د	١٠٠غ	٠.٥غ	٣٠غ	٤ د	٥
٥ د	١د	٢٠٠غ	١غ	٤٠غ	٦ د	١٠
٥,٣٠ د	١د	٣٠٠غ	١.٥غ	٥٠غ	٨ د	١٥
١٠ د	١د	٤٠٠غ	٢غ	٦٠غ	١٠ د	٢٠
١٢,٣٠د	١د	٥٠٠غ	٢,٥غ	٧٠غ	١٣ د	٢٥
١٥ د	١د	٦٠٠غ	٣غ	٨٠غ	١٧ د	٣٠
١٧,٣٠د	١د	٧٠٠غ	٣.٥غ	٩٠غ	٢١ د	٣٥
٢٠ د	١د	٨٠٠غ	٤غ	١٠٠غ	٢٥ د	٤٠

يجب شرب منقوع (مغلي) أوراق الخورما، وذلك من أجل إعادة مستوى الفيتامين C إلى وضعه الطبيعي.

يجب شرب الماء العذب وغير المغلي بجرعات صغيرة، وذلك قبل إعادة مستوى الملح في الجسم بـ ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة فقط، وبعد ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة من إجراء الحمام. يمكن أثناء العملية أو بعدها مباشرة شرب الماء بجرعات كبيرة.

يجب الانتباه أثناء إجراء الحمام إلى سرعة النبض.

وقد ذكرت في الجدول ١١ قيم النبض التي تعد مثالية للجسم، والتي يجب السعي إلى تحقيقها. يمكن زيادة مدة الحمام بمقدار دقيقتين ونصف عندما يكون تسرع النبض ضمن المعدل النظامي، على ألا تشعروا بالتوعك والشعور السيئ أثناء العملية.

ويمكن بهذا الشكل الوصول إلى مدة ٢٠ دقيقة للحمام الساخن تدريجياً. إن ارتفاع سرعة النبض بمقدار ٤٠٪ هو أمر مقبول، ولكن يجب السعي إلى خفض هذا المؤشر لكي لا يزيد عن ٢٠٪.

إن الانتقال من ٢,٣٠ دقيقة إلى ٢٠ دقيقة ليس إلا تحضير أولي. والهدف الأساسي هو إجراء حمام ساخن لمدة طويلة. التزموا بالبرنامج الوارد في الجدول بدقة.

استمرارية إجراء الحمامات مدة ٢٠ دقيقة:

بعد أن يتم إيصال مدة إجراء الحمام الساخن لـ ٢٠ دقيقة، ينبغي إجراء هذه العملية لفترة من الوقت. يتم القضاء على فائض السكر والكحول في الجسم بشكل كامل، وبذلك يتحسن الشعور الصحي للشخص بشكل كبير. هذا يتعلق بشكل خاص بحالة الرجلين في منطقة الركبة وما دون.

وإذا استطعتم بعد إتمام هذه العملية الصعود إلى الطابق الرابع باستخدام الدرج، مع قطع المسافة بين كل طابقين خلال ٤٠ ثانية دون أن تشعروا بالتعب في الرجلين، هذا يعني أن إجراء الحمامات لمدة ٢٠ دقيقة قد أعطت النتائج المرجوة، وهو يبرهن أن تناوب الحمامات الساخنة والباردة تسمح للشخص بالوصول إلى حالة جسدية جيدة. يجب على الذين يستطيعون الصعود إلى الطابق الرابع بسهولة أن يحاولوا الصعود إلى الطابق الثامن.

توجد سبعة طرق لحرق فائض السكر والكحول في الدم، إلا أن الطريقة المذكورة أعلاه هي الأفضل.



حرق السكر والكحول الفائضين في الجسم باستخدام الجري

النتائج:

تحافظ هذه الطريقة على صحة الشخص وتقويها، وتسرع استبدال الخلايا.

الطريقة:

هذا أشبه بالجري في المكان، أو بمزيج المشي مع القفز. يجب استبدال الرجل بعد كل قفزة. تبدو حركة الأطراف العلوية على النحو التالي:

يجب ضم اليدين بشدة أولاً (على شكل قبضة) بحيث يكون إصبع الإبهام تحت الأصابع الأربعة الأخرى. بعد ذلك يجب ثني اليدين عند المرفق، بحيث يكون الساعدان أفقيين. بعد ذلك يجب مد اليدين أمام النفس، إلا أن إيقاع حركتها يجب أن يكون معاكساً لما هو عليه في الجري العادي. هذا يعني أنه عندما يتم رفع الرجل اليمنى فإنه يتم قذف (مد) القبضة اليمنى أمام الصدر، وهكذا. بعد ذلك يجب القفز (الوثب) بشكل متناوب، تارة على الرجل اليمنى وتارة على اليسرى دون التحرك أثناء ذلك من المكان.

ينصح بإجراء الجري في المكان صباحاً ومساءً، ولمدة لا تزيد عن ٢.٣٠ دقيقة في البداية. وبعد الاعتياد على هذا التمرين وعدم الشعور بالتعب أثناء إجرائه يمكن زيادة مدة التمرين كذلك بمقدار ٢.٣٠ دقيقة. ويبلغ الوقت الأقصى لهذا التمرين ٢٥ دقيقة. ولكن يمكن الوصول إلى هذه المدة مع الوقت وفق الجدول رقم ١٢.

ملاحظات:

يجب أن تلامس راحة القدم، ولا سيما العقب، الأرض مع كل وثبة. ويجب أن يرتدي الشخص عند تنفيذ هذا التمرين ملابس خفيفة قدر الإمكان، كون الفرق بين درجة حرارة القسم العلوي والسفلي من الجسم يمكن أن يسبب التشنج

في الرجلين. إذا بذلتم جهوداً كبيرة لإجراء هذا التمرين، على الرغم من التعب، يمكن أن تظهر عندكم أعراضاً مشابهة للروماتيزم.

يجب على الذين يعانون من الآلام في مفصل الكتف (في الجزء الأمامي منه) عندما يسحبون ساعدهم إلى الوراء، أو الذين يعانون من مشكلات في مفاصل الرجلين، أن يعالجوا هذه الإصابات قبل البدء بإجراء تمرين الجري في المكان. يمكن في هذه الأحوال إزالة الألم باستخدام تمرين «الشعيرات الدموية»، والكمادات الباردة والساخنة، أو باستخدام اللبخات.

يجب على أولئك الذين يطبقون هذا التمرين من أجل معالجة العقم أن يضغطوا إصبع الخنصر بقوة على راحة اليد أثناء الجري، بالإضافة إلى ذلك عليهم الاهتمام بإعادة التوازن السائلي الملحي إلى المستويات الطبيعية، وأن يتناولوا الأطعمة الغنية بالفيتامين C.

الجدول رقم ١٢: طريقة حرق فائض السكر والكحول باستخدام الجري

مدة الجري (دقيقة)	كمية الماء التي يجب شربها (غ)	كمية الملح الذي يجب تناوله (غ)	كمية منقوع أوراق الخورما بهدف الحصول على الفيتامين C
٢,٣٠	-	-	-
٥	١٠٠	٠.٥	٣٠
٧,٣٠	٢٠٠	١	٤٠
١٠	٣٠٠	١.٥	٥٠
١٢,٣٠	٤٠٠	٢	٦٠
١٥	٥٠٠	٢.٥	٧٠
١٧,٣٠	٦٠٠	٣	٨٠
٢٠	٧٠٠	٣.٥	٩٠
٢٢,٣٠	٨٠٠	٤	١٠٠
٢٥	٩٠٠	٤.٥	١١٠

إذا أدى هذا التمرين إلى التعرق فينبغي إجراء حمام على الفور من أجل تنظيف الجسم. وبعد أن تجففوا الجسم بالمنشفة لا تنسوا أن تعيدوا التوازن السائلي الملحي.

يجب من أجل ذلك شرب الماء العذب، وأكل الملح، وتناول الفيتامين C كما هو موضح في الجدول رقم ١٢. ومن أجل تفاصيل أكثر راجعوا البنود من ٢١ إلى ٢٣.



إعادة التوازن السائلي - الملحي إلى مستواه الطبيعي

النتائج:

من أجل إيقاف التعرق الليلي، والذي هو من أعراض السل والتهاب الجنبة pleuritis وغيرها، يجب علينا معالجة الرجلين أولاً. إلا أن الشفاء لن يكون كاملاً إذا لم يتم إعادة معدل الماء والملح والفيتامين C، ينصح بتناول منقوع أوراق الخورما من أجل إعادة معدل الفيتامين C.

الطريقة:

تعتبر العناصر الموجودة في ملح الطعام من أهم العناصر اللا عضوية التي تساهم في الحفاظ على التوازن الحمضي - القلوي.

لا يوجد ضرورة لإعادة الملح الذي يطرح بشكل طبيعي مع البول. أما في حالة التعرق فيجب على الجسم أن يحصل على كمية الملح التي فقدها مع العرق. يشكل تركيز الملح في العرق من ٠.٣ إلى ٠.٧٪، أما القيمة المتوسطة له فهي ٠.٥٪ يوضح الجدول رقم ١٣ كمية الملح والفيتامين C التي يفقدها الشخص خلال ساعة بناءً على غزارة العرق.

الجدول رقم ١٣:

درجة التعرق	الملح	الفيتامين C
ضعيفة	٢غ	٤٠ملغ
متوسطة	٥غ	١٠٠ملغ
غزيرة	٧غ	١٤٠ملغ

ملاحظات:

يجب تناول الملح مع الخضار، كالبطاطا مثلاً، أو غيرها من الطعام عند إعادة المستوى الطبيعي للملح في الجسم يجب الامتناع عن شرب الماء مدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة قبل وبعد هذه العملية.

يجب على المريض في بعض الحالات شرب محلول التخليل[1] من أجل إيقاف النزف الدموي مثلاً أو تنظيف الأمعاء، إلا أن هذه الطريقة غير مقبولة إذا كان الهدف هو مجرد إعادة المعدل الطبيعي للملح في الجسم، وذلك لأن محلول التخليل، إضافة لتسببه في الإسهال، لا يعطي كذلك التأثير المطلوب.

أما فيما يتعلق بالمواد الملينة، فينصح باستخدام محلول أوكسيد المغنيزيوم $Mg(OH)2$، الذي يعالج إصابات جدران الأمعاء.

يمكن أن يسبب الملح المضاف إلى المأكولات والمعرض للمعاملة الحرارية، الإمساك، ولذلك لا ينصح بإعادة معدل الملح في الجسم بعد التعرق مباشرة.

ومن أجل ضبط مستوى الملح في الجسم ينبغي الالتزام بالحمية على عصيدة الأرز الخالية من الملح مرة كل أسبوعين أو ثلاثة (انظر «العلاج باستخدام عصيدة الخضار المرقة»).

ومن أجل إعادة معدل الفيتامين C الطبيعي في الجسم ينبغي شرب منقوع أوراق الخورما (انظر «إعادة معدل الفيتامين C»).



٢٢

شرب الماء العذب

النتائج:

يؤمن الماء الحركة الطبيعية للدم والسائل الليمفاوي، وينظم حرارة الجسم، ويضبط العملية الفيزيولوجية لتشكيل سكر العنب وعمليات الاستقلاب على المستوى الخلوي، ويسرع التيار الدموي في الشعيرات الدموية، وينظف الأعضاء الداخلية،

١- محلول التخليل - الماء أو المحلول الذي توجد فيه المخللات

ويطرح السموم، ويمنع حدوث الإمساك، ويشفي من الإسهال، ويوقف الغثيان، ويزيل روائح الجسم، ويحسن لون البشرة، ويكافح تأثير الكحول وتشكل القرحات، ويساهم في الشفاء من الصرع، وفي العمليات التي تحدث بعد التعرق وغيرها. وبهذا الشكل يمكن أن نقول إن الماء يترك تأثيراً مفيداً على أجزاء الجسم المختلفة.

الطريقة:

تعتمد كمية الماء التي يجب أن يتناولها الشخص البالغ خلال اليوم على كمية الماء التي يطرحها الجسم وعلى كيفية طرح الماء.

الجدول رقم ١٤: كمية الماء التي يطرحها الجسم يومياً

التنفس الرئوي	٦٠٠غ
التعرق من خلال الجلد	٥٠٠غ
البول	١٣٠٠غ
البراز	١٠٠غ
الكمية الإجمالية	٢٥٠٠غ

بعد الأخذ بالحسبان كميات الماء التي يحتويها طعامنا، يجب علينا أن نشرب ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠غ من الماء العذب غير المغلي يومياً.

لماذا يجب أن نشرب ماء غير مغلي؟

لأن الماء غير المغلي يمتلك مجموعة من الخصائص الكيميائية تجعله مختلفاً تماماً عن الماء المغلي. يجب على سبيل المثال شرب الماء غير المغلي لإيقاف الإسهال بشكل سريع، أما الماء المغلي أو الشاي الأخضر فهو غير مفيد في هذه الحالة[1]. وعندما تعتادون على الماء غير المغلي فإنكم ستجدون أن الماء المسخن - ولو قليلاً - غير لذيذ. إذا كنتم لا تستطيعون أن تشربوا الماء البارد فاتركوا كأساً من الماء غير المغلي في مكان دافئ، أو تحت أشعة الشمس، فهذا يغير طعم الماء بمقدار محدود. كما يمكن خلط الماء العذب مع الماء المغلي بهدف شرب الماء الدافئ، ولكن ينبغي شرب الماء العذب غير المغلي.

١- استشيروا الطبيب أولاً قبل أن تطبقوا هذه الإرشادات أو تلك من طب نيشي

لا ينبغي شرب الماء المالح أو المغلي أو الشاي عوضاً عن الماء العذب غير المغلي. ينصح في الساعة الثامنة صباحاً تقريباً بشرب كمية من الماء تزيد بمقدار مرتين إلى مرتين ونصف عن كمية البول المطروح صباحاً. نفس الكمية من الماء ينصح بشربها بين الساعة ٨ و ١٢، وبين الساعة ١٢ و ١٥ (الثالثة عصراً) وبين الساعة ١٥ و ١٧.

ينصح الذين لم يعتادوا على شرب الماء غير المغلي بشرب ٣٠غ من الماء كل نصف ساعة طوال النهار. وينصح كذلك بهذا الأمر المرضى والمعاقين الذين يرغبون باستعادة صحتهم. تمنع هذه الطريقة التهاب المعدة GASTRITIS وتعالجه، وقرحة الأمعاء والاثني عشري، والآلام العصبية والروماتيزم، وذلك لمدة شهر إلى ستة أشهر من دون انقطاع، وفي هذه الأثناء يمكن أن يصبح التبول أكثر غزارة (كثافة)، إلا أن هذا عارض مؤقت.

لا يجب قطع العلاج نتيجة لذلك، وينبغي إجراء هذه العملية بأسرع ما يمكن. ينصح بشرب كمية كبيرة من الماء أثناء الطعام، وكذلك أثناء الاستحمام أو بعده مباشرة، لأن الجسم يمتص الماء في هذه الأثناء بشكل جيد.

وعموماً ينصح بشرب كوب إلى كوبين مملوءين من الماء (حوالي ١٨٠ إلى ٣٦٠سم^{3}) أثناء القيام بإجراءات النظافة الصباحية، وكذلك وقت الغداء والعشاء. ينصح في بقية الأوقات بشرب ٣٠غ من الماء كل نصف ساعة (بعبارة أخرى ١غ من الماء في الدقيقة). وبافتراض أن الشخص ينهض صباحاً في الساعة السادسة، ويخلد إلى فراشه للنوم في الساعة العاشرة مساءً فإنه يحتاج إلى ١٢٠٠غ من الماء طوال اليوم.

يجب إعادة التوازن السائلي في الجسم بعد التعرق. يوضح الجدول التالي كمية الماء الذي يفقده الشخص من خلال التعرق.

الجدول رقم ١٥: كثافة التعرق وكمية الماء المفقود

الضعيف	٤٠٠غ
المتوسط	١٠٠٠غ
الغزير	١٤٠٠غ

إذا كان المغبن (الأربية inguem) يصبح رطباً نتيجة للتعرق أثناء النوم مدة ساعتين، فيمكن الافتراض أن الشخص البالغ يفقد خلال الليل ٣٠٠غ من السائل

نتيجة للتعرق، ويفقد الطفل بعمر ١٥ إلى ١٦ عاماً ٢٠٠غ. يمكن أن يرتفع مستوى فقدان الماء في الجو الحار إلى ٢٠٠٠ وحتى ٤٠٠٠غ.

يجب أن يكون الماء الذي يتم شربه بعد التعرق عذباً وغير مغلي.

يفقد الأشخاص الذين يعانون من الإسهال والغثيان الكثير من الماء، وينبغي إعادة المعدل السائلي إلى مستواه الطبيعي. وحتى في الإسهال الشديد، باستثناء الإسهال الناتج عن مرض الكوليرا، فإن كمية الماء المفقودة لا تتجاوز ١ ليتر. يمكن للمريض في هذه الحالة شرب الماء حسب الرغبة. يجب تعويض كمية الماء المفقودة على الفور. وإلا فإن عملية الإماهة (التفاعل الذي يضم جزئيات الماء hydration) تصبح غير ممكنة بالقدر اللازم.

ولتجنب التسمم بالمشروبات الكحولية يجب شرب الماء بكمية تزيد ٣ مرات عن كمية الكحول الذي تم شربه. وعندما يكون الكحول الذي تم شربه ذا تركيز عالي (مثل الويسكي)، فيجب أن تتناسب كمية الماء الذي يجب شربه مع درجة تركيز الكحول. وعموماً، إن تركيز الويسكي أعلى بـ ٣ مرات من تركيز الـ «كاكا».

تقول المقولة اليابانية: «إن السكران فقط يستطيع أن يثمن كوباً من الماء البارد». تعكس هذه المقولة الرغبة الطبيعية، كما تكون قاعدة جيدة في مجال النظافة الوقائية. يساعد الماء الذي يتم شربه قبل المشروبات الكحولية على تجنب التوعك والشعور السلبي الناتج عن السُكْر.

ملاحظات:

يتطلب الإسهال والغثيان (التقيؤ) إعادة التوازن السائلي فقط، في حين يتطلب التعرق إعادة التوازن الملحي والفيتامين C كذلك، وذلك بتناول منقوع أوراق الخورما. لا يؤدي التعرق الليلي وحتى الغزير منه إلى إضعاف الشخص إذا حصل الجسم وفي أسرع وقت على العناصر الأساسية الثلاثة: الماء والملح والفيتامين C.

إذا شربنا الماء غير المغلي بكثرة، تزداد مقاومة الجسم للأمراض المعدية.

يكون الأشخاص الذين لا يشربون هذا الماء مهيئين عادة للإصابة بالزحار dysenteria، والتهاب الدماغ encephalitis، وضربة الشمس، وغيرها. يسمح شرب الماء بأسرع ما يمكن، والحقنة الشرجية الدافئة (الماء غير المغلي المخلوط مع الماء المغلي) للمرضى الذين يعانون من هذه الأمراض بتجنب الإصابة بالأشكال المعقدة (الخطيرة) منها، والشفاء منها بسرعة. تقوم الحقنة الشرجية، بالإضافة إلى طرد البراز، بمهمتين أخريين مهمتين: تزود الأمعاء الغليظة بالماء وتبطل تأثير السموم التي تظهر فيها. ولذلك ينبغي خلط كمية من الماء الساخن مع الماء، غير المغلي للحصول على الماء الدافئ من أجل الحقنة.

إن منع الطفل من شرب الماء في الصيف هو بمثابة إجباره على الانتحار. عندما يتم تخفيض كميات الماء الذي نشربه يصبح الإسهال في هذه الحالة خطيراً جداً. يمكن شفاء هذا المرض بشرب الماء فقط.



إعادة المستوى الطبيعي للفيتامين C

النتائج:

إن الفيتامين C ضروري من أجل منع وعلاج الإسقربوط (الحفر scorbutus)، وتقيح اللثة السنخي pyorrhea alveolaris، وألم الأسنان، والتهاب اللثة والحمى، ونزف الدم، ونزيف الدم تحت الجلد، والقرحة، والقشع المدمى (القشع مع الدم)، والتقيؤ مع الدم، واللا نظمية arhythmia، والأمراض المعدية، وأمراض الجلد ولا سيما الشرى (طفح جلدي ذو بثور حكاكة urticaria) والأكزيما (النملة eczema)، وكذلك في حال الارتفاع الشديد في درجة الحرارة. يحتاج الشخص المعافى إلى ٢٥ وحتى ٣٠غ من فيتامين C يومياً. وبما أن كميات كبيرة من الفيتامين C تتخرب نتيجة لارتفاع حرارة الجسم، وحتى الخفيفة منها، أو التعرق،

فيجب تعويض الجسم بما فقده من هذا الفيتامين حتى يتمكن الجسم من مكافحة الأمراض. يصاب الشخص بالأمراض المعدية مثل الزكام والكريب والسل وغيرها نتيجة لنقص الفيتامين C بالذات. إن النزيف الدموي تحت الجلد الذي ينتج عن نقص الفيتامين C يجعل الشخص متقبلاً الإصابة بالأمراض المعدية المختلفة.

الطريقة:

١- يجب عدم الاكتفاء بتناول المركبات الصناعية التي تحتوي على الفيتامين C فقط. وحسب التحليل فإن الجسم يمتص ٥غ من كل ٥٠غ من الفيتامين C الذي يحصل عليه الجسم. بالإضافة إلى أن تأثير المركبات لا يمتد لأكثر من ساعتين أو ثلاث. ولإعادة المستوى الطبيعي للفيتامين C نحن ننصح بتناول منقوع أوراق الخورما، كما يمكن تناول مزيج من خمسة أنواع أو أكثر من الخضار النيئة مع الأوراق، وينبغي فرمها ناعماً.

يجب على الأشخاص الذين يملكون أظافر شاحبة وذات هلال أن يشربوا الشاي الأخضر الذي يحتوي على الفيتامين C. يحتوي ١٠٠غ من الشاي الأخضر ذي النوعية الجيدة، والذي لا يتم تعريضه للغلي، بل يتم عمله على شكل منقوع ساخن (بوضع الشاي في ماء حار)، على ٢٢٢ملغ من الفيتامين C. إن هذا الشاي غير مفيد لأولئك الذين لا يوجد مثل هذا «الهلال» على أظافرهم، فهو يخفض مستوى الحموضة، ويسبب الضرر للمعدة.

٢- يمكن للأشخاص الذين يعانون من الشرى والأكزيما الرطبة وغيرها أن يمسحوا الأماكن المصابة بالشاي (الزهورات) المصنوع من أوراق الخورما، كما يمكن تخفيف آلام الأسنان بالمضمضة بهذا الشاي، ويمكن للشخص الذي يعاني من تدفق الدم إلى العيون أو الرمد (التهاب الملتحمة conjunctivitis) أن يغسلوا عيونهم بمنقوع من أوراق الخورما المحضر على النحو التالي: تنقع أوراق الخورما في الماء طوال الليل ثم يضاف إلى هذا المنقوع محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي بنسبة ١ من أوكسيد المغنيزيوم إلى ٦ وحتى ١٠ أجزاء من الماء.

الجدول رقم ١٦: كمية الفيتامين c في المواد الغذائية المختلفة (ملغ / ١٠٠غ)

ثمار الورد القرفي	١٢٥٠
منقوع من أوراق الخورما	٦٠٠ إلى ٨٠٠
الفلفل الكاييني	١٨٦ إلى ٣٦٠
الشاي الأخضر	٦٠ إلى ٢٤٠
الشاي المعرض للمعاملة الصناعية	٢٢٢
السبانخ	٥٠ إلى ١٠٠
الفجل الصيفي	٩٦
الكرنب الصيني	٦٢
الخورما	٤٩,٩ إلى ٧٢
الليمون	٣٢ إلى ٥٦
الملفوف (الكرنب)	٣٤ إلى ٥٠
جذور اللوتس	٤٩,٩
البرتقال	٣٦
الحمص	٢٦
الكرفيس اللفتي	٢٤
البطاطا الصينية	٥ إلى ٢٢
البصل الأخضر	٢٠
الشمام (البطيخ الأصفر)	١٨
الفجل (بأكمله)	١٥,٧ إلى ٢٠
البندورة	١٥,١ إلى ٢٠
البطاطا	١٢,٦
الدراق	١٠
الموز	٨
الجزر	١٦ إلى ٦٦
البصل	٢

إذا اعتمدنا ثمار الورد القري في مصدراً للفيتامين C فيجب أن نتعامل معه بحذر، وأن نزيد كميات أكله بشكل تدريجي، وذلك لأنه يحتوي على كميات كبيرة للغاية من الفيتامين C، والفائض الكبير منه قد يكون ضاراً، ولذلك ينبغي الاكتفاء في البداية بثمرة واحدة.

تحضير منقوع من أوراق الخورما:

تحضير أوراق الخورما:

يمكن جمع أوراق الخورما ما دامت خضراء، أي في الفترة من شهر حزيران وحتى تشرين الأول (في اليابان)، والوقت الأفضل من النهار لجمعها هو بين الساعة ١١ و ١٢ (أي الواحدة ظهراً). ويجب تحضير الأوراق المقطوفة على الشكل التالي:

١- تغسل الأوراق وتجفف في مكان ظليل مدة يومين أو ثلاثة.

٢- تزال السيقان من الأوراق الجافة، وتفرم إلى قطع بطول ٣مم. لا ينصح باستخدام المقص.

٣- يغلى ليتران من الماء في وعاء، وهذه الكمية كافية لـ ١٠٠ ورقة. يجب أن تترك الأوراق المفرومة ٤٠ دقيقة أخرى تقريباً، ثم توضع في الماء الساخن المحضر وتحرك في الماء، ثم يغطى الوعاء لمدة ثلاث دقائق بالضبط.

٤- بعد أن يتم نقع الأوراق مدة ثلاث دقائق يجب تبريد الوعاء بوضعه في وعاء آخر كبير مملوء بالماء البارد (كالطشت مثلاً).

٥- بعد أن يبرد المنقوع يجب تصفيته عدة مرات من خلال قطعة شاش مطوية في ثلاث طبقات عدة مرات.

نحصل بالنتيجة على ١.٨ ليتر من المنقوع، ويجب أن يسكب في زجاجات (قوارير) من زجاج غير شفاف (عاتم) (إذا كان الزجاج شفاف يجب لف القارورة بورق بني)، ثم توضع في مكان مهوى بشكل جيد. تحوي ١٠٠غ من هذا المنقوع على قرابة ٦٠٠ إلى ٨٠٠ملغ من فيتامين C.

وإذا انطلقنا من أن الشخص يفقد يومياً بفضل التعرق حوالي ٥٠٠غ من الماء، وبالتالي ٥٠ملغ من الفيتامين C، يجب عندئذ أن يشرب الشخص ٢٠غ من هذا المنقوع ليعيد الفيتامين C إلى مستواه الطبيعي.

إن ٢٠غ من هذا المنقوع تزيد القيمة الغذائية لطعام الأطفال الصناعي. سوف تنخفض حرارة الشخص إذا تناول ٤٠غ من هذا المنقوع يومياً.

وبما أن منقوع أوراق الخورما حامض الطعم فلا ينبغي شرب السوائل عالية القلوية مثل القهوة والشاي المحضر صناعياً وغيرها، وكذلك محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي. يجب أن ننتظر ٥٠ دقيقة أولاً، وإلا فإن الفيتامين C سيكون غير فعال في هذه الحالة.

يمكن أن تتشكل رواسب في المنقوع، فيجب تصفية المنقوع في هذه الحالة. إذا أضفنا إلى هذا المنقوع ٤غ من حمض البوريك acidum boricum المحلول والمحرك بشكل جيد في كمية قليلة من الماء الساخن، فإن المنقوع لن يفسد حتى في أشد الأيام حرارةً. لا يجوز تسخين المنقوع لأن الفيتامين C يتحلل عند التسخين.

تحضير أوراق الخورما لعمل الشاي (الزهورات):

يجب غسل الأوراق وتجفيفها في الظل مدة يومين إذا كان الجو جيداً، ولثلاثة أيام إذا كان الجو سيئاً (عاتماً أو ماطراً)، دون أن تزال السيقان من الأوراق. تقطع الأوراق إلى قطع بعرض ٢مم. يغلى الماء في وعاء غير كبير، ثم يرفع الوعاء عن النار وتوضع فيه الأوراق المقطعة، ويجب أن يغطيها الماء بشكل تام. ثم يوضع الوعاء على النار مرة أخرى، ويوضع عليه غطاء، ويغلى مدة ثلاث دقائق.

ثم يرفع الوعاء عن النار، وتنشر الأوراق المغلية بسرعة على طبق من الورق أو على لوح من الخشب وتترك لتنشف في الظل.

يجب أن تجفف هذه الأوراق جيداً في مكان حسن التهوية، ثم توضع في علبة مغلقة بإحكام. يجب أن يحتوي ١٠٠غ من منقوع هذه الأوراق على ٦٠٠ إلى ٨٠٠ملغ من فيتامين C في حال لم يتم فقدان كمية كبيرة منه أثناء تجفيف الأوراق. ولكن، وبعد الأخذ بالحسبان أن الناس الذين يحضرون هذه الأوراق في الظروف المنزلية لا يملكون الخبرة الكافية، ينبغي أن نعتبر أن ١٠٠غ من هذا المنقوع يحتوي على ٤٠٠ملغ تقريباً من فيتامين C.

ومنقوع هذه الأوراق مفيد بشكل جيد لإعادة مستوى الفيتامين C النظامي في الجسم، إلا أنه أكثر فاعلية في مجال ضبط درجة الحرارة في مستواها الطبيعي.

ملاحظات تتعلق بأوراق الخورما:

إذا تم تجفيف أوراق الخورما دون غليها فإن الفيتامين C سوف يزول. نفس الشيء سيحدث لو تم تجفيف الأوراق بعد يومين من قطافها في حال كان الطقس جيداً، وثلاثة أيام في حال الطقس الغائم. من غير المفيد نقع أكثر من ١٠٠ ورقة بهدف الحصول على شاي (منقوع) أكثر تركيزاً. ما زال إنتاج شاي أكثر تركيزاً غير ممكن.

يحضر الشاي من أوراق الخورما على النحو التالي: ضعوا «حفنة» من الأوراق في وعاء صغير (يجب ألا يكون الوعاء معدنياً) أو في الترمس، واسكبوا فوقها ماءً ساخناً واتركوه مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، بحيث يكون الشاي (المنقوع) مركزاً بشكل كافٍ. تحتوي الأوراق التي تم نقعها على كمية كبيرة من الفيتامين C، ولذلك يمكنك نقعها مرتين أخريين. إذا سكبتم فوق الأوراق ماء ساخناً وتركتوها طوال الليل فإنكم ستحصلون على شاي عالي التركيز.

إذا ترك الشاي العادي الصناعي على هذا النحو طوال الليل فإنه قد يكون ضاراً. أما الشاي من أوراق الخورما فهو مفيد دائماً. لكي نحضر مثل هذا الشاي باستخدام الماء البارد فيجب أن نترك الأوراق منقوعة مدة ساعة ونصف تقريباً. ينصح بشرب الشاي من أوراق الخورما المخلوط مع الماء غير المغلي، ولكن يجب أن نأخذ بالحسبان أن الأوكسجين الموجود في الماء غير المغلي يخرب الفيتامين C.

ولذلك يجب شرب الشاي خلال عدة ساعات. إذا كان المزيج محضر بعد منتصف النهار مباشرة مثلاً، فيجب أن يشرب في هذا اليوم بالذات. ما يزال إجراء التحاليل على كمية الفيتامين C ممكناً من قبل المختصين فقط. يقوي الفيتامين C، والذي لم يفقد خصائصه، الأسنان. وإذا لم يحدث ذلك فيمكن الافتراض أن كمية الفيتامين C في المحلول غير كافية. إذا كان المحلول يملك رائحة سيئة، وهو ما يمكن أن يحدث صيفاً، فيجب التخلص منه.

متى يجب أن نشرب المنقوع؟

إذا كان الشخص معافى، ولا يقوم بأي عمل يمكن أن يستدعي التعرق، فيكفيه شرب ٣٠غ من المنقوع يومياً. أما إذا كان المريض يعاني من حرارة مرتفعة

أو يتعرق بشكل غزير، فيجب أن تضاعف كمية المنقوع وذلك تناسباً مع درجة الحرارة أو غزارة التعرق، وفق الجدول التالي:

الجدول رقم ١٧: العلاقة بين درجة الحرارة والفيتامين C

درجة حرارة الجسم (°م)	كمية المنقوع من أوراق الخورما التي يجب شربها (غ)
٣٦.٥	٣٠
٣٧.٥	٤٠
٣٨.٥	٥٠
٣٩.٥	٦٠
٤٠.٥	١٥٠
٤١.٥	٤٥٠

الجدول رقم ١٨: غزارة التعرق وكمية المنقوع من أوراق الخورما التي يجب شربها لإعادة مستوى الفيتامين C إلى مستواه الطبيعي غ

ضعيف	٢٥غ
متوسط	٣٠غ
غزير (نتيجة عمل مجهد)	٤٠غ
غزير جداً (في الطقس الحار)	٦٠ إلى ١٠٠غ

وفي الأحوال العادية يجب أن نشرب يومياً ما مقداره ٣٠غ من المنقوع، ولذلك يجب أن تضاف هذه الكمية إلى المقادير المذكورة أعلاه في حال ارتفاع الحرارة أو التعرق.

عند المعاناة من نقص الفيتامين C يجب الاستمرار بشرب المنقوع حتى تظهر النتائج. لا ينبغي شرب محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي مع منقوع أوراق الخورما، أو عند أكل المواد الغذائية نيئة. يجب أن يقدم للطفل الرضيع ٢٠غ من المنقوع المحلول في الماء يومياً. يمكن أن نضيف إلى هذا السائل قليلاً من السكر أو العسل أو غيرها، ولكن لا يجب أن يكون أكثر حلاوة من حليب الأم. إنّ ما يبدو

للشخص البالغ حلواً يكون بالنسبة للطفل الرضيع حلواً للغاية. إذا اعتاد الطفل الرضيع على السائل العالي الحلاوة، فهو سيمتنع عن تناول المواد الغذائية الأقل حلاوة. من المهم أن نلقن العادات الجيدة من العمر المبكر.

ثمار الورد القرفي:

ينبغي إزالة بذور ثمار الورق القرفي كونها تستدعي اضطرابات في المعدة، ويستخدم لب الثمار فقط كمصدر للفيتامين C. وثمرة واحدة منه يومياً كافية عادة. ومن أجل تعليب ثمار الورد القرفي يجب أن نزيل بذورها أولاً، ثم نغليها مدة دقيقة ونصف، وبعد ذلك نجففها في الظل.

نتائج تأثير الفيتامين C:

هو ضروري جداً من أجل النمو الطبيعي للأسنان، والحفاظ على صحة خلايا البطانة (الغشاء المبطن للأوعية الدموية والليمفاوية)، والقلب endthelium، والوظائف الفيزيولوجية للشعيرات الدموية، والتفاغرات الشريانية الوريدية orteriovenose anastomosis، ورفع القدرات المناعية ضد العدوى، وتبادل الأوكسجين، وإعادة بناء خلايا الدم، والحفاظ على ضغط الدم الطبيعي.

لماذا نحتاج إلى الفيتامين C:

يستدعي نقص الفيتامين C التغيرات المرضية في الأوعية الوريدية والشريانية والشعيرات الدموية (الهشاشة، الميول نحو النزيف الدموي، النزيف الدموي تحت الجلد، وتشكل البقع الزرقاء والسوداء على البشرة، والكدمات والدوالي)، تخريب الأسنان (النخر necrosis والتسوس caries)، وأمراض اللثة (النزف الدموي، التفتت parodontosis، الحفر «تقيح اللثة» pyorrhea)، النزيف الدموي للأغشية المخاطية، والتغيرات المرضية في النسج الظهارية (الطلائية) epithelium (قرحة التجويف الفموي، الأمعاء، وغيرها)، فقدان المناعة ضد الأمراض المعدية، تباطؤ النمو عند الأطفال، وانخفاض نسبة الأدرينالين في الغدد الكظرية، والإفرازات الشاذة للغدة الدرقية، واختلال وظيفة بناء (إنتاج) الدم، والتهيؤ للإصابة ببعض أنواع فقر الدم anaemia، ونقص الصباغ hypoahromasia، وتخريب الغضاريف،

والـضعف، والكآبـة، والتهـيج المفـرط، وارتفـاع مؤشـر سـرعة ترسـب الكريـات الحمـراء arythrocytus، وزيـادة وزن الطحـال أو نمـوه، وكـذلك الكبـد والكليـة والمعدة والأمعاء، التنفس المتقطع، وخفقان القلب، وارتفاع الضغط المفرط، والتهاب المفصل والأعصاب والنقرس والروماتيزم، والتأثير السلبي على الجنين (الـولادة قبـل الأوان على سبيل المثال)، والنزوع إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وبـرودة الأطـراف، وارتفاع إمكانية تعرض النسج للاستسقاء، والنزوع إلى العقم، وسد (عتامة) العين، والماء الأرق في العـين، والأهبـة الأرجيـة diathesis allergica، والإسـقربوط والتهـدل والـخ... وفي الختـام يمكـن القـول: إن نقـص الفيتـامين C هـو سـبب للإصـابة بجميـع الأمراض تقريباً.



طريقــة الصيــام

النتائج:

إن الـصيام فعـال عمليـاً ضـد جميـع الأمـراض المزمنـة (نقـص التـوتر العـضلي للمعـدة (hypotonus)، ارتفـاع الحموضـة، آلام الـرأس، نقـص مرونـة العـضلات، الإمسـاك، الإسهال المزمن، التوعك والشعور الـصحي الـرديء العـام، وغيرهـا). يجـب على أولئك الناس الـذين يعـانون مـن هـذه الأمـراض، وكـذلك أولئـك الـذين لا توجـد عندهم أعراضاً محددة، ولـكنهم يـشعرون عمومـاً بالـضعف والإنهـاك والكبـت، أن يمتنعوا قبل كل شـيء عـن الفطـور الـصباحي، وأن يكتفـوا بـوجبتين مـن الطعـام في اليوم.

الطريقة:

من الأفضل التوقف على الفور عـن تنـاول الطعـام في الـصباح، والأكـل مـرتين فقـط في اليـوم. أمـا أولئـك الـذين يـصعب علـيهم الامتنـاع الفـوري عـن هـذه العـادة، يمكنهم أن يأكلوا في الصباح قليلاً من عصيدة الأرز السائلة والدافئة، أو قليلاً من

الخبز، ثم يقلصون هذه الكمية تدريجياً. يمكن لأولئك الذين لا يستطيعون أن يمتنعوا عن الفطور الصباحي أن يأكلوا الفواكه والخضار النيئة لفترة محددة. يفضل الامتناع في النصف الأول من اليوم عن حساء الذرة والحليب وعصير الفواكه والشاي والقهوة أو أي نوع من أنواع الشاي الأخضر. وهذا يعني أنه من الأفضل عدم تناول أي طعام أو شراب قبل منتصف النهار باستثناء الماء ومنقوع أوراق الخورما.

من غير المفيد، بل ومن الضار، زيادة كمية الطعام في الغداء أو العشاء بهدف التعويض عن طعام الإفطار تخوفاً من عدم الحصول على الوحدات الحرارية الضرورية. إنكم بامتناعكم عن طعام الإفطار تقلصون كمية الطعام الذي تأكلونه بمقدار الثلث. ليس المهم كمية الطعام الذي نأكله، بل كمية الطعام الذي يتم هضمه وامتصاصه فعلياً. إذا أكل الشخص ثلاثة أطباق من الأرز في كل وجبة من الوجبات الثلاث التي يأكلها الشخص عادة، وكان هذا الشخص قادراً على هضم وامتصاص ستة أطباق فقط في اليوم، فإن الأطباق الثلاثة الزائدة الأخرى لن تكون من دون فائدة وحسب، بل وتصبح عبئاً زائداً على المعدة. تزيد طريقة الصيام في الصباح (الامتناع عن الأكل في النصف الأول من اليوم) من فاعلية عمليات الهضم وتسهل امتصاص المواد الغذائية. سوف يشعر الشخص الذي كان يتطلب تسعة أطباق من الأرز يومياً بالاكتفاء التام بتناوله ستة أطباق فقط. وعندما يقل العبء تبدأ المعدة والأمعاء، وحتى الكليتان، تعمل بشكل أفضل. تشفي هذه الطريقة حتى من الأمراض المزمنة، وتحسن الصحة بشكل كبير. يمكن أن يسبب الصيام الصباحي دواراً خفيفاً في الرأس، أو حالة من التوتر بين الساعة ١٠ و ١١ صباحاً. يمكن أن ينخفض وزن الجسم وأن تظهر أعراض أخرى. لكن يجب ألا تستدعي هذه الأعراض القلق؛ لأنه يجري في هذه الحالة تنظيف كامل للجسد والروح. بالعكس يجب السعي لمقاومة هذه الصعوبات بشرب الماء، والإصرار على القرار بالاكتفاء بوجبتين من الطعام يومياً. بعد شهر تقريباً من تطبيق هذه الطريقة سيفاجأ بعض الناس إيجابياً بنتائجها، إلا أن النتائج الرئيسية ستظهر بعد ثلاثة إلى ستة أشهر، وعندئذ سيفكر الشخص: «لا أستطيع أن أفهم كيف كان بمقدرتي أن آكل كل هذا الطعام في الصباح». وأحياناً يكون الامتناع عن تناول الطعام صباحاً أكثر فائدة بالنسبة

للأشخاص الذين لديهم عملية الهضم جيدة. ولذلك أنا أتمنى على هؤلاء الناس أن يطبقوا هذه العادة وألا يلجؤوا إلى أنصاف الحلول. إذ إن حياتهم - على الرغم من الأعراض التي قد تصادفهم - لن تكون في خطر أبداً. بل على العكس، فالامتناع عن تناول الفطور الصباحي سوف يؤدي إلى تحسين صحتهم بشكل عام.

ملاحظات:

يمكن حتى للأطفال والمتقدمين في السن والأمهات المرضعات أن يمتنعوا عن الطعام الصباحي. وبعبارة صريحة سيكون من الأفضل لو أن الأسرة كاملة امتنعت عن الفطور. وإذا كان هذا غير ممكن فليمتنع عن الفطور أولئك الذين يرغبون بتطبيق هذه الطريقة، أما الآخرون فعليهم أن يساعدوهم في ذلك.

سيكون من الجيد للغاية لو أن الطفل الرضيع لم يرضع حتى الساعة ١٠.٣٠ على الأقل. لا ينبغي تقديم أي طعام للطفل حتى هذا الوقت.

تمكن أحد الأشخاص الذين امتنعوا عن تناول الطعام في الصباح - وبالإضافة إلى ذلك كان يشرب كوباً من عصير الخضار الطازجة (مع أوراقها) في الغداء والعشاء - من طرد دودتين طفيليتين ضخمتين من جسمه خلال شهرين، مع فاصل زمني بينهما من يومين. وهذا يوضح مقدار فاعلية الصيام الصباحي.



العلاج باستخدام الحمية المكونة من الخضار النيئة رقم ١

النتائج:

يسمح أكل المواد الغذائية النيئة (الأكل النيء مجازاً) بتسريع إخراج البراز الراكد، وإعادة تجديد الكبيبات الكليوية وتقويتها وتنشيطها، وتنظيف الدم والسائل الليمفاوي، وتجديد وإعادة بناء الخلايا، وغيرها. وهكذا فإن هذه الحمية

تعطي نتائج رائعة في حال الإصابة بالأمراض المعدية المعوية، وسوء الدورة الدموية، والمشكلات الكليوية، وارتفاع ضغط الدم ونقص ضغط الدم، والسكر، والسمنة، والسكتة (apoplexio)، والأمراض العصبية، والروماتيزم، والسل، والربو، والتهاب البريتون، والحبن (الاستسقاء البطني (ascites) والأمراض الجلدية) وإلخ....

الطريقة:

يفترض الأكل النيء الالتزام بالحمية المكونة من الخضار الطازجة والنيئة. يجب استثناء السمك النيء، والحليب أو البيض النيء، وكذلك الفواكه النيئة. يجب تناول الخضار النيئة دون استخدام البهارات، باستثناء الملح الذي يجب إعادة مستواه الطبيعي في الجسم بعد التعرق. إذا كان من غير الممكن الحصول على الكميات الكافية من الخضار النيئة فإنه يمكن الاستعاضة عنها من دقيق الأرز الكامل. يجب في هذه الحالة ألا تزيد كمية الأرز في اليوم عن ١٤٠غ على شكل حبوب، أو ٥٤غ على شكل دقيق. ولكي نمنع حصول الإمساك يجب شرب كميات وفيرة من الماء.

على الرغم من أنه يسمح بتناول الفواكه بكميات قليلة (بما لا يزيد عن ١٠٪)، إلا أنه يفضل الامتناع عنها بشكل كامل في المرحلة الأولى؛ لأنه يمكن أن يظهر إغراء بأكل كميات كبيرة من الفواكه، إلى أن تعتادوا على هذه الحمية. وإذا لم تكونوا قادرين على تنفيذ ذلك فينبغي الالتزام بالحدود المذكورة بشكل صارم.

لا ينصح بتناول البندورة والخيار والباذنجان والقرع وغيرها من الخضار الصيفية بكميات كبيرة. ينبغي في بعض الحالات تعقيم الخضار النيئة بوضعها في الماء الساخن لمدة دقيقة أو دقيقتين. أما إذا كانت الخضار طازجة ونظيفة فيمكن الامتناع عن هذا الإجراء.

من الأفضل الالتزام بهذه الحمية مدة ٤٥ يوماً دون انقطاع. إذا بدا ذلك غير ممكن فيمكنكم عمل ذلك لمدة ٧ إلى ١٠ أيام، بل حتى الحمية ليوم أو يومين ستكون ذات فائدة. وإذا كنتم تلتزمون بهذه الحمية مرة في الأسبوع فلن يكون من الضروري فرم الخضار ناعماً.

ملاحظات:

إذا كنتم ترغبون بتطبيق الأكل النيء لمدة طويلة يجب تقليص كميات الطعام المعرضة للمعاملة الحرارية (الطبخ) بشكل تدريجي واستبدالها بالخضار النيئة والمقطعة ناعماً. يجب أن تدوم فترة التحول هذه مدة أسبوع. كما أن مدة التحول إلى الطعام المطبوخ (بالمعاملة الحرارية) يجب أن تكون كذلك قرابة الأسبوع. وبعد العودة إلى الطعام العادي يظهر عند الشخص عادة شهية رائعة. إلا انه ينبغي أن نكون حريصين على تناول كميات قليلة من الطعام.

عادة ينحف الأشخاص الذين تحولوا إلى الأكل النيء في البداية. ولكن إذا أخذ أفراد الأسرة أو الأصدقاء يشككون بالقيم الغذائية لهذه الحمية، فإن الشخص يبدأ بالقلق ويتابع فقدان الوزن. يجب في هذه الحالات أن يكون الشخص واثقاً من النتائج النهائية لهذه الحمية.

يقتل الالتزام الصارم بهذه الحمية لعدة أيام الطفيليات ويطرحها من الجسم. إذا كان الشخص يأكل الخضار الطازجة ويغسلها بشكل جيد قبل تناولها فلن يكون هناك من داعٍ للقلق من الإصابة بالطفيليات أو البكتريات بشرط مضغ هذه الخضار بشكل جيد. فإن وجد هناك أي طفيلي فإن بيوضه ستموت نتيجة ذلك. وعموماً فإنه من الكافي تناول ١١٠٠ إلى ١٣٠٠غ من الخضار النيئة يومياً. إلا أن التعميم في هذه الحالة يمكن أن يكون ذا مخاطر؛ وذلك يعود إلى الاختلافات في قدرة الناس على هضم الطعام وإمكانية امتصاصه. إلا أن ١٧٠٠ إلى ١٨٠٠غ من الخضار النيئة ستكون كافية في جميع الأحوال. وكل شخص قادر على تحديد إن كان ذلك كافياً بالنسبة له، ويعتمد ذلك على وزنه. جميع الأجسام تتقلص في الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع الأولى بسبب اختفاء السموم التي كانت تتشكل في الطعام الذي يتعرض للمعاملة الحرارية. وبعد ذلك يبدأ الشخص باستعادة وزنه تدريجياً. وإذا لم يحدث ذلك فهذا يعني أن تناول الخضار النيئة فقط غير كاف، يجب بالإضافة إليها أكل القليل من البطاطا والبطاطا الصينية والخضار المرة ورأس الحمامة، إلا أنه ينبغي تجنب الأعشاب البرية الحامضة.

ينصح في الأكل النيء بتناول الخضار التالية بالدرجة الأولى: الفجل، الكرنب اللفتي، الجزر، السبانخ، الملفوف (الكرنب)، كرنب بروكسل، الخس، الكرنب

الصيني، أوراق الخردل والهندباء، الثوم البري والأرالية، والبصل، البطاطا الصينية والبقدونس، والكرفس اللفتي، وإسفاناخ زيلندة الجديدة، قرون الفاصولياء، والبابريكا (الفليفلة الدغلية) الإسبانية، والقرع، والبندورة، والخيار، والشمام، والباذنجان، وغيرها، وكذلك الأعشاب البرية مثل: الخردل، والقطيفة وكيس الراعي. ويمكن استخدام أوراق النعناع والبابريكا اليابانية بكميات قليلة بهدف تحسين مذاق الطعام.

أوراق الخضار هي أشعة الشمس، وجذورها هي معادن الأرض. يجب قدر الإمكان أن يحتوي الطعام - في الشكل المثالي - على نفس الكمية من الخضار والأوراق. ولكن إن لم يتم الالتزام بهذا المبدأ، فإن الحمية ستعطي نتائج إيجابية دون شك. يجب أن تكون الخضار المستخدمة في هذه الحمية محضرة على الشكل التالي: أزيلوا الأجزاء الفاسدة أو الذابلة من الخضار، ثم اغسلوها جيداً. إذا كانت الخضار تحتوي على جذور فاستخدموا الفرشاة لتنظيفها. قطعوا الأوراق ناعماً، وابرشوا الجذور على «البراشة» ثم اخلطوها جيداً.

يجب أن يتم تناول الخضار المحضرة بهذه الطريقة بأسرع وقت (بما لا يزيد عن ٣٠ دقيقة). يمكن أن تسبب الخضار، إذا لم يتم برشها، الإسهال أو انخفاض الوزن في البداية، وهذا يحدث لأن الأمعاء لا تستطيع أن تهضمها بالشكل المطلوب. يجب على الشخص المعافى أن يتغذى بالخضار المبروشة مدة أسبوعين أو ثلاثة، أما المريض فعليه تطبيق هذه الحمية مدة ٤٥ يوماً. يجب على أولئك الذين لا يوجد هلال على أظافرهم أن يمضغوا الطعام بشكل جيد للغاية.

إذا تم استبدال الخضار بالفواكه فإن هذا سيؤدي إلى الهزال والأمراض الجلدية؛ ولذلك ينبغي تجنب الفواكه قدر الإمكان.

إذا لم تتوفر الخضار بالكميات المطلوبة فإنه يمكن خفض كمياتها في الحمية إلى ٣٠٠ أو ٤٠٠غ يومياً، والاستعاضة عن البقية بـ ١٤٠غ من دقيق الأرز الكامل. ينبغي أن نتذكر دائماً أن دقيق الأرز هو مجرد بديل نستخدمه في حالة عدم توفر الخضار بالكميات الكافية فقط.

إذا طبقتم الأكل النيء لمدة أسبوع وأكثر فإن درجة حرارة جسمكم سوف تنخفض بمقدار درجة مئوية واحدة تقريباً، وسوف يبدو لكم الطقس بارداً. لا تقلقوا، ولا تشغلوا أجهزة التدفئة في البناء بهدف التدفئة.

يجب الانتباه دائماً إلى تهوية الغرفة التي توجدون فيها بشكل جيد خلال تطبيقكم للأكل النيء. استخدموا بالإضافة إلى ذلك طريقة العلاج بالتعري، وكذلك إجراءات الحمام التي هي ضرورية من أجل تحسين عمليات هضم وامتصاص الخضار النيئة، ولمنع التعرض للهزال.

يجب تجنب تناول منقوع أوراق الخورما أثناء عملية الأكل النيء. يجب تناول محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي والأوراق النيئة بشكل منفصل، مع العلم أن الفاصل بين تناول الأول والثاني يجب ألا يقل عن ٤٥ دقيقة.

يمكن أن يستدعي الأكل النيء في بعض الحالات الإمساك في البداية، إلا أن هذه ظاهرة مؤقتة، ويمكنكم أن تتعاملوا معها بسهولة بشرب كميات كافية من الماء غير المغلي. أما فيما يتعلق بالإسهال فهو يظهر عندما يوجد في الجسم كتل برازية راكدة، وهذه يجب أن تطرح من الجسم.



العلاج باستخدام الحمية على الخضار النيئة رقم ٢

النتائج:

تختلف هذه الطريقة باستخدام الحمية على الخضار النيئة عن الطريقة المشروحة أعلاه والمبنية، على استثناء كل المواد الغذائية الأخرى ما عدا الخضار بشكل كبير. نحن ننصح بها أولئك الذين اعتادوا على تناول الخضار المعاملة حرارياً (المطبوخة)، ولم يعتادوا إلى الآن على الأكل النيء «العلاج بالأكل النيء».

تنوع المواد الغذائية النيئة المستخدمة في هذه الحمية:

الفواكه: الموز، والشمام (البطيخ الأصفر)، والبرتقال وغيره من الحمضيات، والإجاص، والتفاح، والعنب.

الخضار: البندورة، والخس، والكرنب الصيني، والملفوف (الكرنب)، والخيار والفجل، والجزر، والفاصولياء الخضراء، والكرنب اللفتي، والسبانخ والبقدونس، والكرفس اللفتي، والنفل.

الخضار الجذرية: البطاطا الصينية، والترتوف (تفاح الأرض).

المكسرات: الجوز، واللوز.

المكملات: الحليب النيء ونصف بيضة مسلوقة، والزبدة الخالية من الملح والخبز المحمص (بما لا يزيد على ٢).

التوابل: خل فواكه، الطحالب البحرية، الثوم البري، الفجل المبروش، بذور السمسم بذور الخشخاش.

كيفية تطبيق هذه الحمية:

يجب أن تكون الخضار بالدرجة الأولى طازجة. اغسلوا الخضار بالماء جيداً، وضعوها لمدة دقيقة تقريباً في ماء ساخن. إن تعقيم الخضار ضروري جداً في هذه الحالة، لأن هذه الحمية مخصصة لأولئك الذين اعتادوا على تناول المواد الغذائية التي مرت بالمعاملة الحرارية. يجب أن تفرم الأوراق والسيقان والجذور بشكل ناعم حتى يكون التعقيم كاملاً.

تكون الحمية من يوم واحد كافية عادة، ولكن عندما يدور الحديث حول أمراض مثل: سوء الدورة الدموية، وأمراض الكلى، والسكري، والسمنة، والروماتيزم، وغيرها، يجب تطبيق هذه الحمية لعدة أيام. يجب على الذين يرغبون بتطبيق هذه الحمية لفترة طويلة أن يقلصوا من تناول الملح حسب المخطط التالي:

اليوم الأول ٥ إلى ١٠غ

اليوم الثاني ٣ إلى ٥غ

اليوم الثالث ١.٥ إلى ٢غ

وبعد ذلك يجب تناول الفواكه فقط طوال يوم واحد، ثم يتم التحول إلى الحمية الصارمة، المكونة من الخضار النيئة فقط. يجب أثناء هذه الحمية مراقبة وزن الجسم بشكل دقيق، وكذلك كميات البول ووزنه النوعي.

كيف يتم تحضير الحمية المكونة من الخضار النيئة؟

يجب أن تناسب الحمية على الخضار النيئة أذواق الأشخاص الذين يطبقونها. يجب أن يكون القسم الرئيسي من الحمية مكوناً من الخضار النيئة، ويجب استخدام المواد الغذائية الأخرى المذكورة أعلاه كمواد مكملة، ويجب تناول المواد الغذائية المصنفة أعلاه كمكملات وتوابل بأقل قدر ممكن.

تسبب الحمية على الخضار النيئة صعوباتٍ في عمليات الهضم والامتصاص. ولذلك يجب مضغ الطعام جيداً للغاية أو فرمه ناعماً، وإن كنتم تأكلون مواداً غذائية معاملة حرارياً (مطبوخة) كمواد مكملة للحمية على الخضار النيئة، فإن تناول الخضار النيئة بكميات كافية سيعيق تكاثر الطفيليات، لأنه لن تكون هناك كتل برازية مترسبة يمكن أن تنمو فيها هذه الطفيليات وتتكاثر. ومع ذلك يجب تناول الخضار النيئة يومياً ودون انقطاع.

وحتى إذا تم تطبيق هذه الحمية جزئياً (أكل نيء + طعام مطبوخ)، فإن الطفيليات لن تنمو إذا ما تم تناول كمية كافية من الخضار النيئة. ولكن إذا لم يلتزم الشخص بهذه الحمية خلال يوم واحد على الأقل، فإن البراز سيترسب في الأمعاء، وستبدأ الطفيليات بالنمو والتكاثر.

العلاج بالملفوف (الكرنب):

خذوا رأساً من الملفوف، ولفوه بورق غير نفاذ للماء. اقطعوا رأس الملفوف بشكل مائل. خذوا الجزء المقطوع من رأس الملفوف واقلبوه ورشوا عليه الماء، ثم لفوه بالورق. انزعوا أوراق الملفوف الخارجية، وافرموها ناعماً، ثم افرموها قبل تناولها بماكينة فرم اللحمة. وفيما يتعلق بالكمية، يجب على الشخص الذي يزن أكثر من ٥٦كغ أن يتناول ٤٠غ، وأولئك الذين يقل وزنهم عن ذلك فيكفيهم ٣٠غ. يجب تناول هذه الكمية ٣ مرات يومياً، عندما تشعرون بالجوع، أي في الساعة ٩,٣٠ و ١٥ و ٢١ تقريباً. يسمح تطبيق هذه الحمية مدة ٣٠ يوماً دون انقطاع بعلاج قرحة المعدة والأمعاء. يجب أن يكون تناول الطعام منتظماً، وإذا تجاوزتم ولو وجبة واحدة يجب الامتناع عن تناول الطعام طوال يوم كامل قبل أن تتم العودة إلى تطبيق الحمية ثانية.

يحتوي الملفوف على فيتامينات K,C,B_2,B_1,A ، وكذلك على الكالسيوم والفوسفور والحديد والكلوروفيل وغيرها.



العلاج باستخدام
عقار محضر من الطحالب البحرية (أغار - أغار)

النتائج:

إخراج البراز الراكد، استعادة الوضع الطبيعي، علاج العديد من الأمراض تغلى علبة (ظرف) من عقار الطحالب في ٣٦٠مل من الماء، استمروا بالغلي إلى أن يبقى ٢٧٠مل من الماء. أضيفوا العسل ومحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي حسب الجدول التالي:

الجدول رقم ١٩: الحمية على أساس العقار من الطحالب

الطحالب	محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي	العسل	عدد الأيام
علبة واحدة	٣غ	٢٧ إلى ٣٠غ	١
علبة واحدة	٣غ	٢٢غ	٣
علبة واحدة	٣غ	١٥غ	٥ إلى ٧

علبة العقار من الطحالب تعادل ٣غ من الطحالب المطحونة على شكل بودرة.
تعادل الكمية المذكورة أعلاه وجبة واحدة من الطعام.

يعطي العلاج بالصيام نتائج رائعة إذا تم الالتزام بمبادئه، وبخلاف ذلك يمكن أن يكون خطيراً على الصحة. تم تكوين الحمية على الـ الجيلاتين (جيليه) على أساس الطحالب بهدف استبدال العلاج بالصيام.

إن الحمية على أساس العقار من الطحالب (جدول ٢٠) هي بديل لطريقة الصيام المتتابع («العلاج بالصيام») والذي يمكن أن تكون مدته عاماً كاملاً.

يجب تطبيق الحمية على أساس العقار من الطحالب البحرية والحمية العادية بشكل تسلسلي حسب الجدول التالي. تسمح فترة الحمية العادية للجسم بالعودة إلى الحالة الطبيعية.

الجدول رقم ٢٠: العلاج بالحمية على أساس العقار من الطحالب البحرية كبديل للعلاج بالصيام

مدة الحمية على أساس العقار من الطحالب	مدة الحمية العادية
يوم واحد	٧ أيام
يومان	٧ أيام
٣ أيام	٧ أيام
٤ أيام	٧ أيام
٥ أيام	٧ أيام
٦ أيام	٧ أيام
٧ أيام	٧ أيام

ينصح الأشخاص الذين يطبقون عملياً طرقاً مختلفة من طب نيشي أن يطبقوا الحمية على أساس العقار من الطحالب البحرية مرة كل ثلاثة أسابيع.

الأمراض ووتيرة استخدام الحمية على أساس الطحالب البحرية:

يجب على الذين يعانون من مشكلات في معدتهم وأمعائهم أن يلتزموا بهذه الحمية يوماً واحداً كل أسبوعين. أما الذين يعانون من تصلب الشرايين العصيدي فعليهم الالتزام بها مرة كل ثمانية أيام. يجب الالتزام بهذا البرنامج بشكل دقيق.

ملاحظات:

إن الحمية الصارمة على أساس الطحالب البحرية المذكورة أعلاه ضرورية من أجل منع تضيق فتحة الأمعاء.

ينبغي أثناء الحمية على أساس الطحالب البحرية عمل حقن شرجية بالماء الدافئ يومياً. وينصح أثناء هذه الحمية بإجراء حمامات متنافرة.

يجب اعتبار وحدة قياس الزمن هي اليوم الكامل، حيث تبدأ الإجراءات صباحاً وتنتهي مساءً. لا يجوز البدء بها في منتصف النهار أو في النصف الثاني منه.

يجب أن تتناسب كمية الطحالب التي نأكلها مع كمية الأرز الذي نأكله يومياً، أي علبتين (ظرفين) من الطحالب يومياً. وبخلاف ذلك يمكن أن ينتج تضيق في فتحة (ممر) الأمعاء (تضيق الأمعاء enterostenosis).

يجب تجنب حمام الرجلين الساخن ما دامت الأمعاء غير ممتلئة. إذا تعب الشخص من الحمية على أساس الطحالب البحرية، وعمد إلى إجرائها بالتناوب مع العلاج بالصيام، فيجب عليه الالتزام الصارم بمرحلة الاستشفاء (العلاج بالصيام). يمكن تقليص مرحلة الشفاء إذا تم الالتزام الصارم بهذه الحمية. ومع ذلك، وبهدف الحذر الوقائي، يجب بعد الانتهاء من فترة علاج طويلة الالتزام بالحمية على منقوع (مغلي) الأرز والحساء لفترة قصيرة.

يمكن التقليل من التوعك والشعور الصحي السيئ بتناول القليل من العسل الدافئ. يمكن للذين يجدون صعوبة في تناول عقار الطحالب البحرية الصلب أن يسخنوه إلى درجة ٤٣ قبل أن يبدأ بالتصلب.

باعتبار أن العلاج باستخدام عقار الطحالب البحرية هو بديل عن العلاج بالصيام، لذلك يمنع إضافة أي نوع من التوابل أو المكملات باستثناء العسل. ويمنع أثناء ذلك تناول أي نوع من الطعام أو الشراب باستثناء الماء ومحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي. لا يجوز إضافة السكر إلى العقار: لأن عملية تصلبه في هذه الحالة لا تجري بشكل طبيعي. يمكن أن يملك رائحة غير جيدة، وبهدف التخلص من هذه الرائحة يمكن وضع العقار في الماء المضاف إليه مادة معطرة.



العلاج بالصيام

النتائج:

يتلخص الهدف من العلاج بالصيام بطرح الكتل البرازية الراكدة التي يمكن أن تكون سبباً لجميع الأمراض. يساعد الصيام على طرح البراز، وهو فعال في علاج جميع

الأمراض عملياً، وهو كذلك يساهم في تحسين الحالة الصحية عموماً. يجب استخدام العلاج بالصيام حسب طريقة نيشي ما دام الشخص معافى. والهدف من هذه الطريقة هو منع الأمراض. تذكروا أنه حتى ولو كنتم تعانون من مرض ما فإن الإسراع إلى طريقة الصيام سيوقف تطور المرض، وسيعطي نتائج إيجابية دون شك. سوف نورد الأمراض التي يمكن أن تعالج بطريقة الصيام وذلك بهدف التعريف: أمراض المعدة، وقرحة المستقيم، وعسر الهضم (dyspepsia)، والإمساك، وتضخم الكبد (hypertrophia)، والتهاب الزائدة الدودية الحاد ومضاعفاته، والتهاب البريتون القيحي (peritonitis purulenta)، وتشمع الكبد، والسمنة، والتهاب المفصل، والسكري، والألم العصبي الوربي والربو، ومرض برايت، والاستسقاء (hydrops)، والوهن العصبي (neurasthenia)، والشقيقة (migraine-englich)، والشلل العام، والصعر، والسل، والتسوس، والتهاب الجنبة، والتهاب البريتون، والأمراض المعدية المختلفة، والدوالي، والتهاب الأذن الوسطى، وأمراض الجلد، وارتفاع الضغط، وانخفاض الضغط، ونزيف المخ، وفقر الدم، والأوديما، والنحيزة الخنازيرية (تدرن الغدد الليمفاوية العنقية scrofulosis)، والدمامل، ومرض الزهري (السفلس)، والتهاب اللوزتين (tonsillitis)، والقرحات الاغتذائية، والزكام، والكريب، وضعف الدورة الدموية، والغنغرينا، والوهن (ضعف وذبول الحيوية asthenia)، والأرق، والاكتئاب، والهستيريا، والتسمم باللحم، والأمراض النسوية، والسرطان، والغرن (ورم لحمي sarcoma)، وفرط اليوريكيمية (uricaemia)، وغيرها. لقد لاحظت شخصياً المفعول الإيجابي للصيام في علاج جميع الأمراض: ولذلك يجب تطبيق هذه الطريقة ما دمتم أصحاء بهدف منع الإصابة بالأمراض.

الطريقة:

يتضمن العلاج بالصيام الفترات الخمس التالية:

للرجال	٢	٤	٦	٨	٨ أيام
للنساء	٣	٥	٧	٧	٧ أيام

تكون المرحلة الفاصلة بين مراحل الصيام من ٤٠ إلى ٦٠ يوماً. وبالتالي فإن عملية الشفاء التام باستخدام الصيام تستغرق أكثر من سنة. إذا كان من الضروري أن تكون المرحلة الفاصلة بين فترات الصيام أكثر من ٦٠ يوماً لسبب ما، فمن

الممكن مضاعفة المرحلة الفاصلة إذا كان الشخص قادراً على صيام يومين بين المراحل، إلا أنه لا يسمح بهذا الاستثناء إلا مرة واحدة.

على الذين يرغبون بالشفاء باستخدام الصيام أن يتعرفوا جيداً على هذه الطريقة، وأن يقرؤوا كتابي «العلاج بالصيام وفق طب نيشي»، وكذلك التحدث إلى الناس الذين جربوا هذه الطريقة.

على الشخص أن يرتب أعماله الشخصية والمهنية قبل البدء بالصيام، وأن يتخلص من الطفيليات إذا كانت موجودة لديه، وأن يتوقف تدريجياً عن التدخين والكحول، وأن يعلم أسرته عن نيته بالصيام قبل البدء به.

وكإجراء تحضيري للصيام يجب على الشخص أن يقلل تدريجياً من كميات الطعام التي يأكلها. ولكي نتجنب إمكانية تقلص الأمعاء يجب علينا أن نقلل كمية الطعام الذي نأكله بشكل تدريجي بحيث تكون مدة مرحلة تقليل الطعام مساوية تقريباً لفترة الصيام. فإذا كان الشخص يريد أن يصوم ثلاثة أيام على سبيل المثال، فعليه أن يقلل بمقدار مرتين كمية الطعام الذي يأكله قبل يومين من بدء الصيام، وفي اليوم التالي يقلل هذه الكمية بمقدار الثلثين وفي اليوم الثالث يبدأ الصيام.

يجب على الشخص أثناء الصيام أن يشرب الماء العذب غير المغلي وبجرعات صغيرة، وأن يتردد على المرحاض في نفس الأوقات يومياً، وأن يبقى هناك مدة ١٥ دقيقة، وأن يجري حقنة شرجية دافئة يومياً. وعليه أن يتنزه (يمشي) ما لا يقل عن ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة يومياً، أو أن يقوم ببعض التمارين الرياضية.

يمكن أن يستدعي الصيام بعض ردات الفعل السلبية، إذ يمكن أن يكون الشخص غير قادر على شرب الماء، وقد يعاني من الغثيان نتيجة ذلك، وتبدأ عنده آلام الرأس، أو قد يعاني من آلام شبيهة بالآم الروماتيزم أو الآلام العصبية. يجب أن نصبر على هذه الأعراض حتى زوالها التام، إذ إنها ضرورية من أجل استعادة الصحة.

لا يجب قطع الصيام قبل انتهاء الفترة المحددة له، وبالعكس ينصح بزيادته مدة يوم أو يومين. يجب أن تكون عملية العودة إلى نمط الطعام الطبيعي بعد انتهاء الصيام تدريجياً، مع العلم أنه تظهر عند الشخص في هذه المرحلة شهية قوية.

إلا أن الإفراط في الطعام لا يقلل مفعول الصيام فقط، بل ويمكن أن يسبب الضرر؛ ولذلك يجب الالتزام الصارم ببرنامج الحمية.

إن الكمية المذكورة مخصصة لـ ٢٤ ساعة وإن كنتم تأكلون كميات قليلة من الطعام في الوجبة، حيث من الممكن أن تزيدوا عدد مرات الطعام وبالتالي يمكن أن تكون كمية الطعام اليومية الإجمالية كبيرة جداً.

يجب أن يأكل الشخص في اليوم الأول بعد الصيام ١٢٠مل من مغلي الأرز الدافئ والسائل في الغداء والعشاء، مع إضافة ذرة من الملح إليه (يلغى طعام الفطور)، وأن يشرب طوال اليوم الماء العذب وغير المغلي بجرعات صغيرة. يوضح الجدولان التاليان كيفية زيادة كمية الطعام بالتناسب مع مدة الصيام.

ملاحظات:

إن كمية الطعام المذكورة في الجدول تضم وجبتين، يتم تناول إحداهما في منتصف النهار والثانية مساءً. أما طعام الإفطار فيلغى.

ليس من الضروري إعادة التوازن الملحي إلى الجسم أثناء الحمية، ولكن يجب أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار إذا كان هناك تعرق. لا يجب أن تزيد كمية الملح في اليوم الأول من الصيام عن ذرتين.

يجب أن تتضمن الحمية على الخضار النيئة؛ ما لا يقل عن خمسة أنواع من أوراق الخضار الخضراء وجذورها، ويمكن إضافة القليل من الفواكه لتحسين المذاق، إلا أن الإفراط في تناول الفواكه قد يؤدي إلى الهزال.

يشرح في فصل «العلاج باستخدام الحمية على الخضار النيئة رقم ١» ما يجب عمله مع الخضار قبل أن يتم تناولها.

إن عملية الصيام بحد ذاتها ليست صعبة، إلا أن عملية تحديد كميات الطعام (تقليله) عما كان قبل الصيام أثناء العودة إلى الطعام العادي لا سيما بعد الصيام، تتطلب إرادة قوية. إن الإفراط في الطعام بعد الصيام يمكن أن يودي بالجهود المبذولة أثناء الصيام أدراج الرياح، ولذلك ينبغي على الشخص أن يراعي هذه النقطة بحرص شديد.

الجدول رقم ٢١ زيادة كمية الطعام بعد الصيام (من أجل الشخص الذي يطبق طريقة الصيام النظامية ٥ مرات في العام)

الأيام / الصيام	الصيام لـ ٢ يوم	الصيام لـ ٣ يوم	الصيام لـ ٤ يوم	الصيام لـ ٥ يوم	الصيام لـ ٦ يوم	الصيام لـ ٧ يوم	الصيام لـ ٨ يوم
اليوم الأول	مرق أرز	مرق أرز	مرق أرز	مرق أرز	مرق أرز	مرق أرز	مرق أرز
اليوم الثاني	عصيدة أرز مرقة	مرق شعير	مرق شعير	مرق أرز كامل	مرق أرز كامل	مرق أرز كامل	مرق أرز كامل
اليوم الثالث	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز	عصيدة أرز مرقة	مرق شعير	مرق شعير	مرق أرز كامل	مرق أرز كامل
اليوم الرابع	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز	عصيدة أرز مرقة	عصيدة أرزق مرقة	مرق شعير	مرق أرز كامل
اليوم الخامس	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز	عصيدة أرز مرقة	عصيدة أرز مرقة	مرق شعير
اليوم السادس	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز	عصيدة أرز مرقة	عصية أرز مرقة
اليوم السابع	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز	عصيدة أرز مرقة
اليوم الثامن	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٥٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار	عصيدة أرز
اليوم التاسع	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٥٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي	عصيدة أرز + شوربة خضار
اليوم العاشر	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٥٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي	٦٠٪ من الغذاء العادي
اليوم الحادي عشر	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٥٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٠٪ من الغذاء العادي
اليوم الثاني عشر	٩٠٪ من الغذاء العادي	٨٥٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٨٠٪ من الغذاء العادي	٧٥٪ من الغذاء العادي

الجدول رقم ٢٢ زيادة كمية الخضار النيئة المتناولة بعد الصيام

الأيام / الصيام	الصيام لـ ٢ يوم	الصيام لـ ٣ يوم	الصيام لـ ٤ يوم	الصيام لـ ٥ يوم	الصيام لـ ٦ يوم	الصيام لـ ٧ يوم	الصيام لـ ٨ يوم
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
اليوم الأول	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)	١٢٠سم٢ عصير خضار (عصارة الخضار)
اليوم الثاني	٢٠٠سم٢ عصير مصفى ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار	١٨٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار	١٨٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار	١٨٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار	١٨٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار	١٥٠سم٢ خضار معصورة بعصارة الخضار
اليوم الثالث	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٥٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٤٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٢٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير	١٨٠سم٢ عصير
اليوم الرابع	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٦٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٤٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٢٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير
اليوم الخامس	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٦٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٤٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٢٠غ خضار
اليوم السادس	٦٠٠غ خضار	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٦٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٥٠غ خضار
اليوم السابع	٦٥٠غ خضار	٥٥٠غ خضار	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار	١٨٠سم٢ عصير + ٨٠غ خضار
اليوم الثامن	٦٥٠غ خضار	٦٢٠غ خضار	٥٥٠غ خضار	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار	٢٠٠سم٢ عصير + ١٠٠غ خضار
اليوم التاسع	٦٥٠غ خضار	٦٢٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٥٥٠غ خضار	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار	٣٥٠غ خضار
اليوم العاشر	٦٥٠غ خضار	٦٢٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٥٥٠غ خضار	٥٠٠غ خضار	٤٥٠غ خضار
اليوم الحادي عشر	٦٥٠غ خضار	٦٢٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٥٥٠غ خضار	٥٠٠غ خضار
اليوم الثاني عشر	٦٥٠غ خضار	٦٢٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٦٠٠غ خضار	٥٥٠غ خضار

ينبغي إجراء العلاج بالصيام المنتظم في المنزل، إلا أنه من الأفضل للمبتدئ أن يقوم بذلك تحت مراقبة مختص ذي سمعة حسنة وفي مركز متخصص.

وبناءً على مدة الصيام يكون نقصان الوزن، إلا أنه لا ينصح بإعادة الوزن إلى مستواه الطبيعي بشكل سريع. وإذا اتبع الشخص مبادئ تحديد الطعام بعد الصيام فإنه سيستعيد وزنه الطبيعي.

يسمح الالتزام الصارم بالقواعد المتعلقة (بالفترة قبل الصيام، وبفترة الصيام نفسه، وكذلك إلى فترة ما بعد الصيام) بإخراج الكتل البرازية والبراز الأسود من الجسم. يتخلص الشخص، بعد العلاج بالصيام، من النزعة إلى النعاس، ويتحسن شعوره الصحي العام، ويطور قدراته الذهنية، ويصبح جسده وروحه أكثر حدةً، ويمتلك القدرة على استيعاب الظروف والأوضاع المحيطة بشكل سريع، واتخاذ القرارات والحلول المناسبة. بالإضافة إلى ذلك سوف يشعر الشخص بالتوازن الداخلي. وعموماً فإن إمكانياته وقدراته الحيوية تتضاعف ٣ مرات.

نورد فيما يلي بعض الإرشادات المتعلقة بالعلاج بالصيام:

من السهل إجراء العلاج بالصيام وفق مبادئ طب نيشي دون التوقف عن العمل. ينصح بالعلاج بالصيام ليس فقط المرضى، بل وكذلك الأصحاء، لأنه في هذا الأمر بالذات سر العلاج الجذري لجميع الأمراض المعروفة، واستعادة الحيوية، والشعور النفسي الرائع.

يجب على الناس ذوي الصحة الضعيفة أن يجروا دورة العلاج بالصيام من أجل دعم الجسد والروح (الحالة النفسية).

حتى الذين يفاخرون بصحتهم الجيدة عليهم إجراء دورات الصيام حالما يصلون إلى الأعمار المتوسطة وما بعد.

العلاج بالصيام هو الأسلوب العقلاني الوحيد الذي يمكن أن يجدد الشباب.

يجب على الذين يعانون من فرط ارتفاع الضغط أن يجروا دورة العلاج بالصيام بأسرع ما يمكن.

يدعم العلاج بالصيام قدرات الشفاء الطبيعية من الزكام والرضوض والأورام وغيرها. ينصح بالعلاج بالصيام الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المعدية - المعوية والسكري على وجه الخصوص.

يقضي الإيمان في الشفاء باستخدام الصيام على المخاوف والرعب أمام الأمراض الخبيثة.



العلاج بالخضار وحساء الأرز المَرِق

النتائج:

منذ قديم الزمان كان حساء الأرز - وما زال - يعتبر الطعام الأكثر ملائمة للمتقدمين في السن. ولكن حتى الشباب يُنصحون بالتزام الحمية المكونة من حساء الأرز السائل والخضار مدة يوم كامل، مرتين في الشهر تقريباً. وهذا العلاج فعال جداً في حالة الأمراض الكليوية، والوذمة (الأوديما oedema)، والحبن (ascutus)، والتعرض الطويل لأشعة الشمس، وغيرها.

الطريقة:

اختاروا عدداً من الخضار من القائمة التالية: الفجل، الجزر، السبانخ، الخس، الكرنب الصيني، الكرنب اللفتي، وغيرها. كما يمكن إضافة البطاطا الصينية وذلك حسب أذواقكم. تطهى جذور الخضار مع حساء الأرز السائل (المرق)، أما الأوراق الخضراء فيجب أن تضاف إلى الحساء الجاهز وهو ساخن. غطوا الوعاء جيداً، وبعد دقائق ستكون الخضار جاهزة. لا تضيفوا ولا بأي شكل من الأشكال صلصة الصويا أو السكر أو الملح أو أي نوع من التوابل.

كما ينبغي للشخص أن يأكل إضافة إلى حساء الأرز المرق الكمية نفسها تقريباً من حساء الخضار، بحيث تكون كمياتها الإجمالية تتناسب مع كميات الأرز الاعتيادية التي نتناولها. ولا يسمح خلال ذلك بأي طعام إضافي

باستثناء نوع ما من الفاكهة أو بطاطا صينية غير مالحة مشوية على البخار، أو في الموقد.

يجب ألا تزيد كمية الخضار على كمية الأرز. وكلما كانت كميات الخضار التي تأكلونها أكثر كانت كميات البول أكثر (وكذلك عدد مرات التبول). إذا زاد التبول عن مرة في الساعة فيجب عندئذٍ تقليص كميات الخضار. يصبح التبول أكثر كثافة وتكراراً، وهذا يطرح كميات الملح الزائدة المتراكمة في الجسم. يرفع هذا العلاج بالأرز وحساء الخضار قدرة الجسم على امتصاص الملح، وبهذا الشكل يتم التخلص من الأملاح الزائدة، أو تجنب نقص الملح بشكل طبيعي.

ينصح المتقدمون في السن بتطبيق الحمية المكونة من الأرز والخضار مدة يوم كامل مرتين أو ثلاث في الشهر. يسمح هذا الإجراء كذلك بتنظيم الشهية الزائدة كثيراً أو الشهية الضعيفة جداً. ينصح أنصار طب نيشي بتطبيق هذه الحمية مرة كل ثلاثة أسابيع على الأقل.

يجب على الأشخاص الذين يجرون طريقة استعادة التوازن الملحي، أو طريقة الاستحمام مدة ٢٠ دقيقة أن يطبقوا هذه الحمية مدة يوم كامل مرة كل أسبوعين أو ثلاثة من أجل ضبط عمليات امتصاص الملح.



الطريقة المثلى لتناول الطعام

يجب أن يتكون الطعام اليومي من الطعام الرئيسي والطعام الإضافي (المكمل)، ويجب أن تكون النسبة بينهما ٥٠/٥٠. يجب أن يتكون الطعام الإضافي من الخضار واللحم والطحالب والفواكه بنسبة ١٠/٣٠/٣٠/٣٠.

إلا أن النسبة بين الخضار واللحم يجب أن تتغير بناءً على ارتفاع المكان الذي يعيش فيه الشخص عن سطح البحر، وكذلك المكان الذي يعمل فيه. هذا يعني أنه

يجب تناول كميات كبيرة من اللحم في المناطق المرتفعة (طعام حامضي)، وفي الأماكن المنخفضة كميات كبيرة من الخضار (طعام قلوي).

يكون تطبيق هذه الحمية المثالية عملاً صعباً أحياناً. وهكذا فإن أي فائض أو نقص يمكن أن يصحح مرة كل ثلاثة أسابيع، يمكن استخدام الطرق التالية لهذه الغاية:

أ- صيام ليوم واحد. يمكن أن يصوم الشخص بالتزام الحمية على أساس جيلاتين من الطحالب البحرية.

ب- يوم يجب أن يتم فيه تناول حساء الأرز المرق مع الخضار، ولكن دون توابل (انظر «العلاج باستخدام حساء الأرز المرق مع الخضار»).

ج- يوم خال من الملح. ويجب خلال ذلك تطبيق المادتين «ب» و «جـ» في نفس اليوم الذي تطبق فيه المادة «د».

هـ- يوم خال من السكر. يجب الامتناع عن تناول السكر طوال يوم كامل. ويجب أن يتطابق هذا اليوم مع اليوم الذي تطبقون فيه الحمية على حساء الأرز المرق.

و- الأرز مع الكاري. سيكون من الأفضل تناول الأرز المضاف إليه هذا النوع من التوابل وقت الغذاء مرة كل عشرة أيام تقريباً. يقوي الأرز المتبل بالكاري الحنجرة والمري تماماً مثل لبخة الخردل الموضوعة على الصدر.

ز- يوم «gomoku-meshi»: وهذا أرز مخلوط مع السمط وخضار مختلفة. ينبغي تناول هذا الطعام مرة في الشهر؛ بهدف تجديد الصباغات المختلفة التي يحتاجها الجسم.

ح- يوم «azuki-meshi»: أرز مخلوط مع الفاصولياء «azuki». ينبغي تناوله مرتين في الشهر، من أجل تعويض المدخرات من فيتامين ب.

يجب الأخذ بالحسبان دائماً القيمة الغذائية لكل عنصر في الطعام. إلا أنه ينصح عدم التفكير بأي شيء أثناء تناول الطعام والبقاء في وضع نفسي طيب (تحرير العقل من كل الأفكار والهموم). يجب أن يكون الشخص حذقاً كالأرستقراطيين أثناء الغذاء الغني، متواضعاً وهادئاً أثناء الغذاء البسيط. إذا تناول الشخص طعامه وهو مهموم أو منزعج فإن هذا الطعام لن يكون مفيداً له.

٣١

تناول الدهون (الدسم)

النتائج:

سيتمكن الأشخاص ذوي الوزن المنخفض نتيجة لمرض ما أو أي سبب آخر من زيادة وزنهم، إذا تناولوا كميات محددة من الزبدة والجبنة وزيت الزيتون وإلخ.. وفي أوقات محددة بدقة، بعد ساعة أو ساعتين بعد العشاء يومياً. ويجب خلال ذلك زيادة كمية الزبدة أو الزيت بشكل تدريجي حسب الجدول التالي:

الجدول رقم ٢٣: الزيادة التدريجية لكمية الدهون

رقم المرحلة	كمية الدهون	المدة
١	حبة واحدة	٣ أيام
٢	حبتين	٣ أيام
٣	٣ حبات	٣ أيام
٤	٤ حبات	٣ أيام
٥	٥ حبات	٣ أيام
٦	٦ حبات	٣ أيام
٧	٧ حبات	٣ أيام
٨	٨ حبات	٣ أيام
٩	٩ حبات	٣ أيام
١٠	١٠ حبات	٣ أيام

الطريقة:

إن وحدة قياس الدهون التي يتم أكلها هي «حبة» بحجم حبة الأرز، أو بحجم مكعب طول ضلعه ٣مم. أما زيت الزيتون فيقدر بالقطرات.

يجب خلال شهر زيادة كمية الدهون بمقدار حبة أو قطرة يوميا. يبدأ وزن الجسم بالازدياد عندما تصل كمية الدهون المتناولة إلى ١٠ وحتى ٧٠ حبة أو قطرة. وبدلاً من ذلك يمكن أن ننفذ الإجراء الوارد في الجدول المذكور أعلاه مرتين أخريين، وهو ما قد يتطلب ثلاثة أشهر.



علاج نقص الفيتامينات

علاج نقص الفيتامين A:

يمكن تعويض نقص الفيتامين A باستخدام طريقة تناول الدهون تدريجياً. إذا كان الشخص يتناول زيت الزيتون مثلاً، فيجب عليه أن يبدأ من قطرة واحدة، وأن يضيف قطرة أخرى كل أربعة أيام. يجب تناول زيت الزيتون في نفس الوقت يومياً، بعد العشاء بساعتين تقريباً، سوف يتم علاج نقص الفيتامين A بالنسبة لشخص وزنه ٦٠كغ، عندما تصل كمية الزيت الذي تناوله إلى ملعقتين صغيرتين ونصف. يجب التوقف عند هذا الحد «انظر الفصل السابق».

علاج نقص الفيتامين B:

يمكن تناول الطعام الذي يحتوي على الفيتامين B في أي وقت من اليوم (ملعقة صغيرة من دقيق الأرز أو القمح الحديث، الفاصولياء الخضراء، الفاصولياء الحمراء، وغيرها). فيما يتعلق بالفاصولياء الحمراء فيجب هرسها بشكل جيد، وتمريرها عبر منخل أو شبك. ينصح بتناول ٣ إلى ٤ ملاعق صغيرة من الفاصولياء المهروسة. تنصح النساء الحوامل باستخدام هذه الطريقة، وذلك لأن الفاصولياء الحمراء النيئة تمنع أمراض الكلى والبري - بري. إذا قامت المرأة الحامل، بالإضافة إلى تناول الفاصولياء الحمراء، بإجراء تمرين (إطباق راحتي اليدين والقدمين)، فإن عملية الولادة ستكون سهلة.

علاج نقص الفيتامين C:

بما أن المندرين يعتبر مصدراً للفيتامين C، يجب على الشخص الذي يزن ٦٠كغ أن يأكلها (كما هو مبين فيما يلي)، بعد ٣٠ دقيقة تقريباً من تناول الغداء.

المرحلة الأولى ٢/١ ، والأفضل ٣/١ «حز» من المندرين مدة ثلاثة أيام.

المرحلة الثانية حز (فص) واحد مدة ثلاثة أيام.

المرحلة الثالثة ١.٥ حز مدة ثلاثة أيام.

يجب أن يصل الشخص، من خلال الزيادة التدريجية في عدد الفصوص (الحزوز)، إلى تناول ثلاث حبات مندرين يومياً (بحجم البيضة) تحتوي كل منها على ٧ إلى ٨ حزوز.

يجب شرب الشاي أو المنقوع من أوراق الخورما الذي يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين C (راجع الفصل ٢٣).

يمتلك الفيتامين P، الذي يساعد الشعيرات الدموية على القيام بوظائفها بشكل طبيعي، خصائص قريبة عموماً من خصائص الفيتامين C.

تشكل أوراق الزنبق، وقشور وعصير البرتقال والليمون وغيرها، مصدراً جيداً لهذا الفيتامين. إذا وضعنا مغلي (منقوع) أوراق الزنبق، أو قشور البرتقال، في كيس قماش (مدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة وفي درجة حرارة ٤٠°)، فإن الفيتامين C الموجود في المادة الصلبة سينتقل بشكل كامل إلى الماء. إذا تم فرك الجسم بهذا المنقوع فإن البشرة ستصبح بيضاء. وبهذا الشكل يمكن التخلص من الزكام والإسهال وآلام الأسنان، كما تتحسن الصحة بشكل كبير.

وفيما يتعلق بأوراق الزنبق فلا يجوز استخدامها وهي خضراء (غضة)، بل يجب تجفيفها أولاً في الظل.

علاج نقص الفيتامين D:

يستخدم زيت الزيتون، إضافة إلى كونه مصدراً للفيتامين A، كمصدر للفيتامين D كذلك. ينبغي تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون يومياً في فصل الشتاء، وملعقة ونصف في فصل الصيف.

يوجد كذلك الفيتامين D في السمك الصغير المقدد.

علاج نقص الفيتامين E:

يستطيع الشخص الحصول على الكمية الضرورية من هذا الفيتامين بسهولة، وذلك بتناول براعم القمح أو الشعير أو الأرز والذرة والخس والملفوف (الكرنب) والكرنب الصيني وإلخ..

علاج نقص الفيتامين G[1]:

إذا استخدم كبد الحنكليس (ثعبان الماء - نوع من الأسماك) كمصدر لهذا الفيتامين، فينبغي في الأيام الثلاثة الأولى تناول كمية مساوية لحبة الأرز تقريباً، ثم يتم هذه الكمية كل أربعة أيام، تماماً كما في مثال الفيتامين A.

إذا كان الشخص يأكل الـ amazake (حساء أرز مرق متخمر على شعير البيرة) أو الحليب، فيجب أن تكون كمياتها في البداية قليلة، ثم يتم زيادتها بشكل تدريجي. الكمية القصوى التي يمكن تناولها من (amazake) هي ٥٤٠مل، ومن الحليب ٩٠٠مل.

وكذلك من مصادر الفيتامين G: لحم الخنزير وبيض الدجاج والبطاطا (وخصوصاً القسم الذي يقع تحت قشرة البطاطا مباشرة)، وأوراق الخضار والحبوب الكاملة وأوراق الكرنب اللفتي وإلخ..

الترتيب الذي ينبغي مراعاته عند العمل على تحقيق المعدل الطبيعي للفيتامينات:

يجب على المصاب بالسل، الذي يعاني من نقص الفيتامين A، والذي يحتاج كذلك إلى الفيتامينات G, B, C أن يبدأ بالعمل على استعادة المستوى الطبيعي للفيتامينات حسب الترتيب التالي A, C, G. هذا يعني أنه يجب تناول الفيتامين G كما ذكر سابقاً مدة أسبوعين، ثم العمل على إعادة مستوى الفيتامين C مدة أسبوعين، وبعد ذلك فقط يمكن البدء بتناول الفيتامين A.

١- وهو الاسم السابق للفيتامين B2 (الريبوفلافين) - ملاحظة محرر النسخة الروسية.

٢٣

سبعة عناصر عطرية (منكهة)

النتائج:

إن تناول ملعقتين صغيرتين من مزيج العناصر السبعة يومياً يعوض نقص العديد من الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية، كما يبني المادة الأولية الضرورية لهرمون الغدد الدريقية.

الوصفة:

١	فول الصويا المحمص والمطحون	١٤٠غ
٢	برغل الحنطة السوداء	١٤٠غ
٣	دقيق القمح	١٤٠غ
٤	دقيق الذرة الصفراء	١٤٠غ
٥	سمسم محمص وسمسم مطحون	٤٠غ من كل نوع
٦	بودرة طحالب بحرية محمصة	٧٠غ
٧	سكر غير مكرر (عاتم)	الحد الأدنى

اخلطوا العناصر المذكورة في المواد ١ و ٢ و ٣ و ٤ في طنجرة مسخنة جيداً، وحمصوها قليلاً. أضيفوا الآن العناصر ٦ و ٧. عندما يبرد الخليط قليلاً، أضيفوا قليلاً من السكر.

٢٤

كمية السكر التي يمكن تناولها

يستدعي تناول السكر الأبيض فوق الكميات المسموح بها تشكل الحُماض (acidosis) الذي يعتبر مسؤولاً عن ٧٥٪ تقريباً من الأمراض التي تصيب الإنسان.

الجدول رقم ٢٤: الكمية القصوى من السكر التي يمكن تناولها يومياً - الكمية المذكورة لكل ١كغ من وزن الشخص.

العمر	كمية السكر
أقل من ٦ أشهر	٠.١غ
أقل من سنة واحدة	٠.٢غ
دون الـ ١٠ سنوات	٠.٣غ
دون الـ ٢٠ سنة	٠.٤غ
أكثر من ٢٠ سنة	٠.٥غ

لكي نحسب كمية السكر القصوى التي يمكن تناولها يومياً، يجب ضرب القيمة التي تتوافق مع العمر بوزن الشخص مقدراً بـ كغ. على سبيل المثال: فإن الكمية القصوى المسموح تناولها من قبل طفل عمره ٨ سنوات ووزنه ٢٠كغ هو:

٠.٣غ×٢٠ = ٦غ

ملاحظات:

فيما يتعلق بالسكر غير المكرر (العاتم)، فيمكن أن نتناول منه كمية أكبر بـ ٣ مرات من الكمية المسموح بها من السكر الأبيض.



العلاج عن طريق مضغ الطعام بشكل جيد

يجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في وظيفة المعدة والأمعاء أن يمضغوا الطعام جيداً.

يجب في الأسابيع الستة الأولى مضغ كل لقمة من الطعام حوالي الـ ٥٠ مرة.

وهذا يعني أنه يجب عمل حوالي ٢٠٠٠ عملية مضغ عند كل وجبة للطعام، في حين تمتد عملية تناول الطعام (تناول الوجبة) إلى ٣٠ وحتى ٤٠ دقيقة. ثم يتم تقليص عدد عمليات المضغ حسب المخطط التالي: في الأشهر الثلاثة التالية ٢٥

حركة مضغ لكل لقمة، أي حوالي ١٠٠٠ حركة مضغ أثناء تناول وجبة الطعام، والتي تمتد مدة ٣٠ دقيقة. وفي الشهر التالي ١٢ حركة مضغ لكل لقمة، أي من ٤٠٠ وحتى ٥٠٠ حركة مضغ لكل الوجبة.

يجب متابعة العلاج باستخدام المضغ الجيد مدة عام كامل، مع تقليص عدد حركات المضغ لكل لقمة إلى أن تصل إلى المعدل العادي.

ملاحظات:

يمكن استخدام العلاج بالمضغ الجيد كإجراء مؤقت فقط؛ لأن استخدامه المستمر يؤدي إلى خلل الوظيفة المعوية، وكذلك وهن (استرخاء) الأمعاء أو التضيق المعوي. يمكن معالجة الإسهال وبعض الأمراض المعدية - المعوية باستخدام هذه الطريقة مدة يومين.



العـــلاج بالخــــردل

النتائج:

إن العلاج بالخردل فعال للغاية لالتهابات الرئة والسعال (التهاب الجنبة، والسل الرئوي، وسل الحنجرة، والزكام العادي، وغيرها)، والآلام العصبية، وانحناء (ميلان) الرقبة والتهاب الأذن، والتهاب الزائدة، والهستيريا، والتعب، وآلام البلعوم، وغيرها.

تحضير لبخة الخردل:

ضعوا ١٠٠غ من بودرة الخردل في نفس الكمية من الماء. يجب استبدال نصف الكمية من بودرة الخردل بدقيق القمح من أجل الأطفال بهدف تقليل الحرقة. وكلما كان عمر الطفل أصغر كانت كمية بودرة الخردل الواجب استبدالها بدقيق القمح أكثر.

ينصح أن تكون درجة حرارة الماء اللازم لحل بودرة الخردل ٥٥°م. عندما تكون درجة حرارة الماء ٧٠°م، فإن فاعلية لبخة الخردل تقل، وفي درجة الحرارة ١٠٠° وأقل من ٣٥°م فإن لبخة الخردل تكون غير فعالة على الإطلاق.

طريقة الاستخدام:

يجب وضع بودرة الخردل المحلولة على شكل طبقة رقيقة فوق قطعة قماش قطنية. توضع قطعة شاش مطوية بطبقتين فوق المكان الذي ستوضع فوقه اللبخة. يوضع فوق كماد الخردل طبق من الورق المشمع. ويكون حجم اللبخة بمقدار مساحة المكان المصاب.

التأكد من احمرار الجلد:

بعد دقيقتين أو ثلاث من وضع اللبخة يجب التأكد من درجة احمرار الجلد كل دقيقة، وتنزع اللبخة عندما يصبح الجلد محمراً.

إذا ظهر الاحمرار بعد خمس دقائق من وضع اللبخة، هذا يعني أن استخدام اللبخة على المكان المصاب يعطي نتائج جيدة، وأن أعراض الإصابة غير جدية. أما إذا ظهر الاحمرار بعد ٢٠ دقيقة من وضع اللبخة، أو بالعكس، بدأ على الفور، ولكنه يتلاشى بسرعة، هذا يعني أن الأعراض جدية. لا ينصح في هذه الحالة باستخدام اللبخة لأكثر من ٢٠ دقيقة. انزعوا اللبخة وامسحوا مكانها بمحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي (ضعيف التركيز)، وانتظروا ٤٠ دقيقة قبل أن تعودوا وتضعوا اللبخة مرة أخرى. إذا لم يظهر الاحمرار خلال ٢٠ دقيقة، في حالة التهاب الرئة (pneumonia)، أو مرض آخر مشابه، يجب إعادة العملية المذكورة أعلاه إلى أن يظهر احمرار الجلد.

ملاحظات:

تستخدم لبخة الخردل عادة مرة واحدة في اليوم. وفي حالات نادرة يمكن أن تستخدم مرتين في اليوم. لا يجوز إبقاء اللبخة لمدة تزيد عن ٢٠ دقيقة حتى إذا لم يظهر احمرار الجلد. يمكن استخدام اللبخة ذاتها خمس أو ست مرات، بعد أن يتم تسخينها فوق النار قبل الاستخدام.

يجب أن تستدعي لبخة الخردل احمرار الجلد، وتقوية الدورة الدموية في المناطق المصابة. توضع اللبخة بشكل رئيسي على الحنجرة والصدر والعمود الفقري (في حالة تجمد الظهر، وإصابة العمود الفقري، والرضوض في منطقة العمود الفقري).

يمكن إزالة التهيج (الحساسية) الناتجة عن استخدام اللبخة باستخدام محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي.

لا يصلح الخردل الذي فقد رائحته للاستخدام من أجل الأطفال. ينبغي غلي بذور الخردل، وتوضع في ماء ساخن لبعض الوقت، بحيث يغطي الماء هذه البذور بشكل كامل مدة ٢٠ دقيقة، ثم يجب هرسها في «الهاون». يجب تسخين اللبخة قليلاً قبل استخدامها.

يمكن أن يصبح الخردل الضعيف مادة منبهة إذا تم حله في شاي مغلي مركز أو عصير الفجل، المستخدم بدلاً من الماء الساخن.

إذا كان الشخص يستخدم طرق العلاج بحمام الرجلين الساخن ولبخة الخردل ينصح في فترة الصيف أن يستخدم حمام الرجلين الساخن أولاً، وبعد ذلك لبخة الخردل. أما في الشتاء فيجب استخدام هاتين الطريقتين بترتيب معاكس. إذا لم يتوفر الخردل عندكم فيمكنكم استخدام الفليفلة الحادة، أو الزنجبيل وغيرها. أو يمكن - وببساطة - فرك الجلد بقماش الباتيستا حتى ظهور الاحمرار.

لبخة الخردل الساخنة:

حضروا محلول الخردل الساخن، وذلك بحل ملعقة صغيرة من الخردل في ١٨٠مل من الماء الحار، ثم حركوه بشكل جيد. بللوا في هذا المحلول منشفة قطنية، ثم اعصروها واطووها في طبقتين. ضعوا فوق المنطقة المصابة محرمة ورقية، ثم ضعوا فوقها طبقاً من الورق السميك أو الورق المشمع، ومنشفة جافة حتى لا يتم تبليل الفراش. وما إن تلاحظوا احمرار الجلد، وهو ما يتطلب من ثلاث إلى خمس دقائق، انزعوا الكماد و ضعوا مكانه منشفة ساخنة. عندما تبرد المنشفة استبدلوها بأخرى ساخنة. يجب تكرار هذه العملية مدة نصف ساعة.

تصلح هذه الطريقة للأطفال ذوي البشرة الحساسة.

طريقة العلاج بالخردل:

عند إجراء حمام متافر أو حمام الرجلين الساخن يجب إضافة قليل من الخردل إلى الماء الساخن. يمكن إعادة الطفل الذي فقد وعيه إلى وعيه بوضعه في

حوض ماء مضاف إليه الخردل، سوف تحمّر بشرته نتيجة لذلك. يتم تحضير الحمام (الماء في الحوض) على النحو التالي: يجب حل ملعقة كبير من الخردل في ١,٨ ليتر من الماء الساخن. درجة الحرارة الملائمة ٤٣°م.

إن حمام الخردل مفيد للغاية للأشخاص المتهيجين بدرجة كبيرة، وكذلك في حالة الهستيريا، وآلام الطمث.



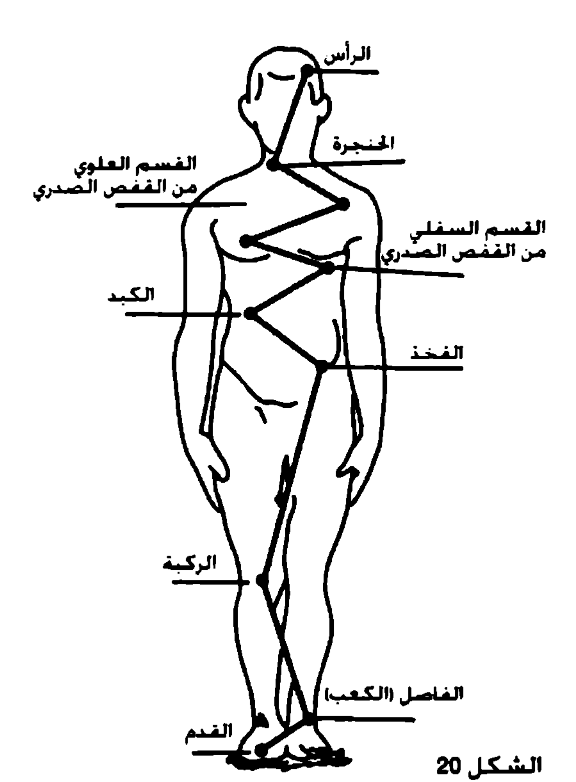
طريقة تحريك القدمين

النتائج:

تستدعي إصابات القدمين الخلل في أماكن أخرى من الجسم والواقعة أعلى من القدمين، وهكذا فإنه يجب معالجة أمراض القدمين أولاً بهدف معالجة أمراض الجذع أو الرأس مثلاً. وهذا يسمح بعلاج أمراض مختلفة وعديدة بطريقة طبيعية.

على سبيل المثال، يستدعي مرض القدم اليمنى تغيرات في الركبة اليمنى، والرئة اليمنى، والجانب الأيمن من الحنجرة والأنف.

ولكي تكون أجزاء الجسم هذه سليمة يجب معالجة القدم اليمنى باستخدام تمرين



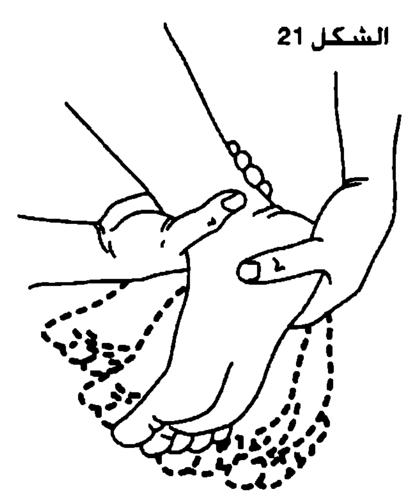
الشكل 20

«المروحة»، والكاحل (الرسغ) الأيسر باستخدام تمرين «إلى الأعلى - إلى الأسفل»، والركبة اليمنى باستخدام لبخة من البطاطا الصينية (انظر الفصل ٦٥) وإلخ...

الطريقة:

توجد خمسة تمارين أو طرق لعلاج القدم.

تمرين «المروحة»:



الشكل 21

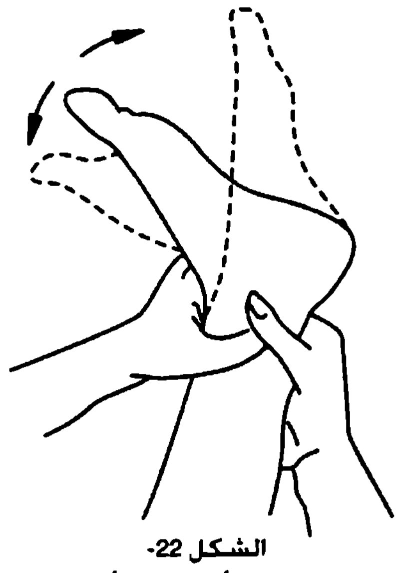
يزيل هذا التمرين الألم والوذمة (الأديما، الاستسقاء) في قاعدة الكاحل (مرض مورتون)، كما يجعل القدمين متناظرتين. يجب أن نمسك القدم بإحدى اليدين (كما هو مبين في الشكل ٢١)، وباليد الأخرى نحرك (نهز) القدم من جهة إلى أخرى كما لو أننا نلوح بها (تماماً كما نلوح بالمروحة الورقية) يفضل إجراء هذا التمرين في وضعية الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين نحو الأعلى.

تمرين (إلى الأعلى - إلى الأسفل):

يسمح هذا التمرين بعلاج التهاب الرسغ (في القدم) (مرض سوريل). امسكوا القدم بكلتا اليدين، (كما هو مبين في الشكل ٢٢)، وحركوا القدم نحو الأعلى والأسفل. يخفف هذا التمرين الآلام في الرسغ والكاحل.

ملاحظات:

إذا استخدمنا تمرين «المروحة» لإحدى القدمين، فإن القدم الأخرى تتطلب عادة تمرين (إلى الأعلى - إلى الأسفل). ومن النادر جداً إجراء نفس التمرين لكلتا القدمين. أجروا تمرين «المروحة» للقدم التي تتوجع عند الضغط على أسفل الكاحل، وتمرين (إلى الأعلى - إلى الأسفل) للقدم الأخرى، مدة دقيقة ونصف كل صباح ومساء. بما أن القدمين مختلفتان يجب إجراء هذين التمرينين للقدمين



الشكل 22-
تمرين «إلى الأعلى إلى الأسفل»

بالتناوب كل أربعة أيام. أي يتم إجراء تمرين «المروحة» للقدم اليمنى، وتمرين (إلى الأعلى - إلى الأسفل) للقدم اليسرى، وفي الأيام الأربعة التالية يتم التبديل، حيث يجري تمرين «المروحة» للقدم اليسرى، والتمرين الآخر للقدم اليمنى، وهكذا دواليك.

ينصح بعد إجراء هذين التمرينين بإجراء تمرين «الشعيرات الدموية» مدة دقيقة، وهذا ضروري بشكل خاص إذا ما أجريتم التمرين من أجل القدم في وضعية الجلوس.

طريقة تحريض (تنبيه) الأوعية الدموية:

استلقوا على ظهركم فوق سطح صلب، وارفعوا الرجل اليمنى بزاوية ٣٠°، وافتحوها باتجاه اليمين بزاوية ٣٠°.

حركوا القدم وأنتم في هذه الوضعية إلى الأعلى وإلى الأسفل (يبين الشكل ٢٣ كيفية إجراء هذا التمرين بمساعدة شخص آخر). أجروا هذا التمرين للرجلين اليمنى واليسرى بالتناوب. تتحكم القدم اليسرى بمجموعة الشرايين، واليمنى تتحكم بالأوردة.

الشكل 23- طريقة تحريض «تنبيه» الأوعية الدموية

طريقة تحريض (تنبيه) القلب:

الوضعية هي نفسها كما في التمرين السابق، يتم تكرار حركة شد (تمديد) القدم وإعادتها إلى مكانها الطبيعي. يحرض هذا التمرين عمل القلب.

تتحكم القدم اليسرى بالقسم الأيسر من القلب (ولا سيما البطين الأيسر)، وتتحكم القدم اليمنى بالقسم الأيمن من القلب (ولا سيما البطين الأيمن). إن تنفيذ هذا التمرين بالقدم اليسرى يسمح بإزالة الآلام في منطقة القلب في بعض الحالات.



الشكل 24-
طريقة تحريض القلب

طريقة تحريض (تنبيه) الكلى:

الوضعية نفسها كما في التمرين السابق. إن الثني (التدوير) المتناوب للقدم، تارة نحو اليسار، وتارة نحو اليمين، يحرض عمل الكلى. تتحكم القدم اليمنى بالكلية اليمنى، والقدم اليسرى بالكلية اليسرى.



الشكل 25-
طريق تحريض الكلى

ملاحظات:

يجب تنفيذ تمرين «الشعيرات الدموية» لمدة دقيقة أو اثنتين قبل إجراء التمرينات المذكورة سابقاً وبعدها.



طريقة ثني الأطراف السفلى

النتائج:

بما أن قساوة (صلابة، نقص مرونة) مفاصل الرجلين تكون سبباً للكثير من الأمراض، وجميع الأمراض عملياً تتعلق بالتهاب الوريدphlebitis بشكل خاص، لذلك يجب الاهتمام بأن تكون أطرافنا السفلية مرنة دائماً.

تمرين من اجل تمديد أوتار (tendo) الرجلين:

استلقوا على الظهر وشدوا (مدوا) الرجلين. ارفعوا إحدى الرجلين ببطء دون ثنيها عند الركبة، وحاولوا أن تقربوها، قدر الإمكان، من القفص الصدري. يجعل هذا التمرين مجموعة واسعة من العضلات (العضلة ذات البطن musculus gostrocmibs، عضلة الفخذ ذات الرأسين musculs biceps، عضلات الظهر، عضلة الفخذ المستقيمة mussulus rectus femoris، العضلة الكفلية musculus gluteus، عضلات البطن، وغيرها) مرنةً، وتزيل الأسباب الرئيسية لمجموعة واسعة من الأمراض.



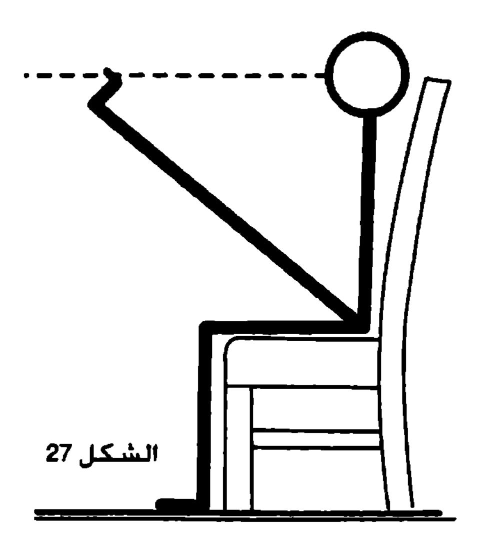
الشكل 26-
تمرين تمديد أوتار الأرجل

ملاحظات:

يُمنع ثني الرجل في الركبة. اثنوا ثم مدوا رسغ الرجل المرفوعة عدة مرات. نفذوا تمرين «الشعيرات الدموية» في الفترات الفاصلة بين التمارين. يجب إجراء هذا التمرين لكلتا الرجلين، إلا أنه ينبغي إعارة اهتمام أكبر للرجل الأقل مرونة.

يجب أن تكون الرجل الأخرى ممدودة ومشدودة. لا يجوز رفع الركبة أو ثنيها. لا تمدوا (تشدوا الرجلين بحركات حادة، لأن ذلك قد يؤدي إلى التشنج).

ومع ذلك فإن رجليكم لن تصبحان مرنتين إذا لم تتحملوا الآلام وتصبروا عليها عند شدها. ولكي تجعلوا رجليكم أكثر مرونة يمكنكم أن ترفعوا رجلاً واحدة في وضعية الجلوس إلى مستوى النظر (مستوى العينين) كما هو موضح في الشكل ٢٧.



الشكل 27

تمرين لتمديد العضلة الجانبية الظاهرة للرجل:

استلقوا على سطح مستوٍ (على السرير أو الأرض). مدوا إحدى الرجلين كما في التمرين السابق، وارفعوا الرجل الأخرى مع ثنيها عند الركبة بحيث يتم تقريبها من الكتف المقابلة (المعاكسة).

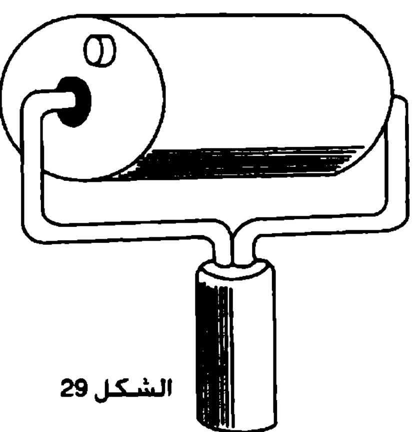
يجعل هذا التمرين العضلة الفخذية المستقيمة والعضلات الكفلية (الردفية) أكثر مرونة. نحن ننصح بهذا التمرين للأشخاص الذين يحتاجون إلى إعادة الحالة الطبيعية للرؤية بشكل خاص.

الشكل 28 - تمرين لتمديد العضلة الجانبية الظاهرة للرجل

اسطوانة نيشي:

الطريقة:

يجب تعبئة وعاء أسطواني من النحاس الأصفر المغلف بطبقة من النيكل (كما هو موضح في الشكل ٢٩) بالماء الساخن (يمكن أن نستخدم قارورة (قنينة) زجاجية بدلاً من هذا الوعاء). مرروا هذه الأسطوانة عدة مرات فوق بطن الساق وغيرها من العضلات المتقلصة المتشنجة. ينصح بوضع قطعة من القماش فوق الرجل حتى لا تصاب بالحروق بوساطة الأسطوانة.



الشكل 29

النتائج:

تحرض هذه الأسطوانة عمل الشعيرات الدموية، وتنشط الدورة الدموية في هذه المنطقة، وهو ما يجعل العضلات أكثر مرونة وليونة. وبالنتيجة نحصل على نتائج أفضل عند استخدام الطرق الخمس للفحص الذاتي. تزيل الأسطوانة التعب بسرعة من الأطراف السفلية، وتزيل صلابة (قساوة) عضلات الكتف، واحمرار العيون.

إذا كنتم تستخدمون القارورة بدلاً من الأسطوانة فاتخذوا إجراءات الحذر حتى لا تتكسر أثناء تعبئتها بالماء الساخن. سخنوا القارورة في البداية برفع درجة الحرارة ببطء، ثم اسكبوا فيها ماءً ساخناً، وبعد ذلك املؤوها بالماء المغلي (الحار).

تمارين خاصة بالبواسير:

تساهم التمارين التالية بتحسين وصول الدم إلى أوعية الأطراف السفلية، وتقضي على ركود الدم في أوعية البواسير، ويلاحظ في الوقت نفسه تجدد فتوة الأوعية.

التمرين T:

استلقوا على ظهركم فوق لوح مستو وصلب. ضعوا يديكم خلف الرأس، واعملوا على أن يكون القفص الصدري مرتفعاً بزاوية ٣٠° مع اللوح، وارفعوا الأطراف السفلية بنفس الزاوية. يجب أن يكون عظم العجز في هذه الحالة على اللوح. مع الحفاظ على هذه الوضعية مدوا (شدوا) وتر العرقوب (وتر أخلس (Tendo tendo calconeus -(Achillis بحرص شديد، و ضعوا الجزء الداخلي لإحدى الرجلين على أصابع الرجل الأخرى بحيث تشكلان حرف T. بعد ذلك بدلوا وضعية الرجلين. كرروا هذه الحركات ٤٠ إلى ٥٠ مرة.

طريقة تدوير (لف) القدم:

افتحوا الرجلين المشدودتين بزاوية ٣٠°، وضعوهما - إذا كان ممكناً - على صندوق أو وسادة أو أي مسند آخر بارتفاع ٣١سم. شدوا بشكل جيد أوتار العرقوب، وأديروا رجليكم بقوة نحو الجانب، ثم استرخوا. بعد ذلك أديروهما باتجاه الداخل (المركز) كرروا هذه الحركات خمس مرات. شدوا الآن الكاحلين، ثم أديروا الرجلين بقوة نحو الداخل. استرخوا. كرروا هذا التمرين خمس مرات. عودوا إلى التمرين الأول ونفذوه خمس مرات، ثم نفذوا التمرين الثاني خمس مرات. كرروا هذه المجموعة من التمارين الخمسة أربع مرات أخرى (٥×٢×٤=٤٠). سوف تحصلون على نتائج أفضل لو ضممتم أصابع اليد، وقمتم بتدوير (لف) اليدين مع الرجلين في الوقت نفسه.



تمرين خاص للشعيرات الدموية

النتائج:

ينصح بالتمرينين الأوليين في حالة وجود آلام في مفصل الركبة لا تتم إزالتها باستخدام تمرين «الشعيرات الدموية».

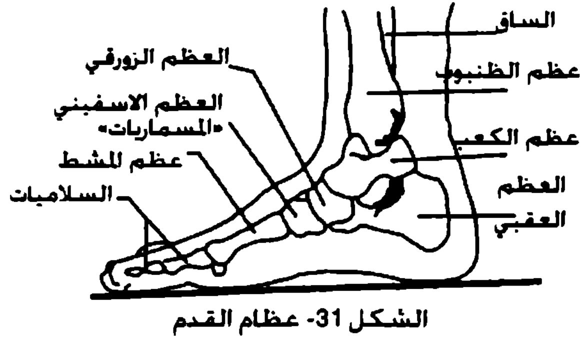
تمرين «التوقف الشعيري»:

في حال إصابة مفصل الركبة نفذوا تمرين «الشعيرات الدموية» مع رفع الرجلين إلى الأعلى، (كما هو موضح في الشكل ٣٠). استخدموا حبلاً يثبت في طرفه نابض أو حبل مطاطي، وذلك لكي لا يتم تحديد الركبة المصابة بشكل كبير.

الشكل 30- تمرين «الشعيرات الدموية» مع ربط الأرجل في وضعية شاقولية

رباط خاص بتمرين الشعيرات:

إذا كانت مفاصل الرجل أو الرسغ أو العقب (الكعب) مصابة (الشكل ٣١) نفذوا تمرين «الشعيرات الدموية». يجب أثناء ذلك تثبيت القدم بشكل محكم (كما هو مبين في الشكل ٣٢).



الشكل 31- عظام القدم


الشكل 32- تمرين «الشعيرات الدموية» مع تثبيت القدم

تمرين «الشعيرات الدموية» خاص بالأصابع:

إذا كنتم تنفذون تمرين «الشعيرات الدموية» لعلاج داحس (التهاب ما حول الظفر)، أو التهابات أخرى، ضعوا بين الأصابع قطعاً من القطن بحيث لا تحتك الأصابع فيما بينها.

تمرين «الشعيرات الدموية» في حال أمراض الحنجرة:

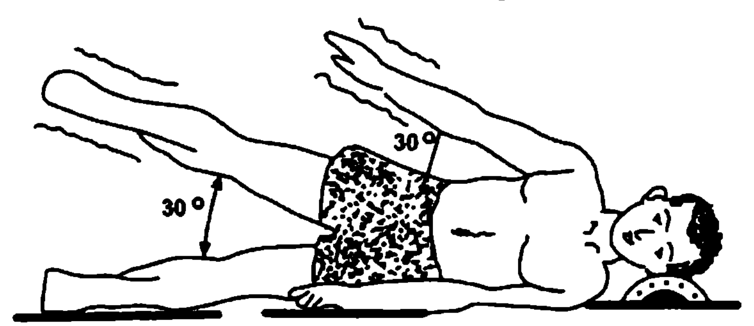
يسرع هذا التمرين حركة الدم في الحنجرة ويزيل التهابها. ينفذ تمرين «الشعيرات الدموية» في وضعية الجلوس مع رفع اليدين مدة دقيقة و١٥ ثانية. ينبغي

بعد ذلك الاستراحة مع خفض اليدين مدة دقيقة واحدة. نكرر هذه الحركات ١٠ مرات.

يجب وضع كماد بارد على الحنجرة أثناء إجراء هذا التمرين؛ يساعد ذلك على منع التهاب اللوزتين tonsillis ، والتهاب الحنجرة laryngitis ، وكذلك يخفف بحة الصوت.

تمرين «الشعيرات الدموية» على الجانب:

استلقوا على الجانب (كما هو مبين في الشكل ٣٣)، ونفذوا تمرين «الشعيرات الدموية» لليد والرجل من الجانب الحر. إذا كان الجانبان - الأيمن والأيسر - مختلفين في النمو (العضلات، الأعصاب، ...)، فإن وظائفهما لن تكون متوازنة. إلا أن تنفيذ تمرين «الشعيرات الدموية» للجانب الأضعف سيوصلنا إلى تحقيق توازن أكثر بين الجانبين.



الشكل 33- تمرين "الشعيرات الدموية" على الجانب

ملاحظات:

استخدموا وسادة مناسبة عند تنفيذ تمرين «الشعيرات الدموية» في وضعية الاستلقاء على الجانب، وارفعوا اليد والرجل بزاوية ٣٠° تقريباً بالنسبة للجسم.

يجب إجراء هذا التمرين مدة دقيقتين أو ثلاث، ويمكن تكراره عدة مرات، وذلك بناءً على الحالة الجسدية والصحية.

تمرين «الشعيرات الدموية» مع رفع الرجلين بزاوية ٤٥°:

الوضعية نفسها كما هي في بقية تمارين «الشعيرات الدموية» النظامية (الاستلقاء على الظهر، وسادة مناسبة، الرجلان مرفوعتان عمودياً). يتجسد

الاختلاف الوحيد في أن الرجلين يجب أن تكونا مرفوعتين ومنفرجتين نحو الجانبين في مستو عمودي، بحيث تشكلان زاوية ٤٥° مع الأرض أو السرير.

تستخدم هذه الطريقة عند وجود آلام عند علاج أمراض الدورة الشهرية والثر الأبيض leucorrhea، وكذلك لتحسين عمل الأعضاء التناسلية عند الرجال والنساء.

تمرين «القدم فوق القدم»:

النتائج:

عندما تقفون على رجل واحدة فإنكم تجبرون ٣١٢ عضلة على العمل. إذا تمكن الرجل من إجراء التمرين مدة ٤٠ دقيقة، والمرأة مدة ٢٥ دقيقة، فيمكن أن يكون ذلك دليلاً على أن أجسامكم سليمة تماماً.

الطريقة:

قبل البدء بهذا التمرين (وضعية الوقوف على رجل واحدة) يجب علاج إصابات القدمين باستخدام تمرين «الشعيرات الدموية». ارفعوا الرجل بحيث يصبح الفخذ أفقياً، وحاولوا الحفاظ على هذه الوضعية دون حراك لفترة من الوقت. بدلوا بين الرجلين بالتناوب. حاولوا أن تقفوا على رجل واحدة دون أي حراك.



«HORAI-GETA»

(حذاء ذو أرضية خشبية على حامل نصف كروي)

النتائج:

ارتدوا زوجاً من horai-geta ذا أرضية صلبة ومستوية (الشكل ٣٤) وحاولوا أن تحافظوا على وضعية الوقوف على نصفي كرة مدة دقيقة و ٢٠ ثانية. هذه الوضعية ضرورية لكي تعمل جميع عضلات الجسم الـ ٦٦٢ بشكل دقيق ومنسجم.

الاختلاف الوحيد في أن الرجلين يجب أن تكونا مرفوعتين ومنفرجتين نحو الجانبين في مستو عمودي، بحيث تشكلان زاوية ٤٥° مع الأرض أو السرير.

تستخدم هذه الطريقة عند وجود آلام عند علاج أمراض الدورة الشهرية والثر الأبيض leucorrhea ، وكذلك لتحسين عمل الأعضاء التناسلية عند الرجال والنساء.

تمرين «القدم فوق القدم»:

النتائج:

عندما تقفون على رجل واحدة فإنكم تجبرون ٣١٢ عضلة على العمل. إذا تمكن الرجل من إجراء التمرين مدة ٤٠ دقيقة، والمرأة مدة ٢٥ دقيقة، فيمكن أن يكون ذلك دليلاً على أن أجسامكم سليمة تماماً.

الطريقة:

قبل البدء بهذا التمرين (وضعية الوقوف على رجل واحدة) يجب علاج إصابات القدمين باستخدام تمرين «الشعيرات الدموية». ارفعوا الرجل بحيث يصبح الفخذ أفقياً، وحاولوا الحفاظ على هذه الوضعية دون حراك لفترة من الوقت. بدلوا بين الرجلين بالتناوب. حاولوا أن تقفوا على رجل واحدة دون أي حراك.



«HORAI-GETA»

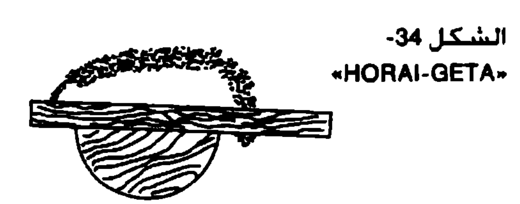
(حذاء ذو أرضية خشبية على حامل نصف كروي)

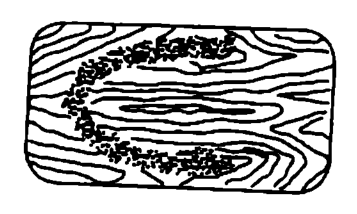
النتائج:

ارتدوا زوجاً من horai-geta ذا أرضية صلبة ومستوية (الشكل ٣٤) وحاولوا أن تحافظوا على وضعية الوقوف على نصفي كرة مدة دقيقة و ٢٠ ثانية. هذه الوضعية ضرورية لكي تعمل جميع عضلات الجسم الـ ٦٦٢ بشكل دقيق ومنسجم.

إذا تمكنتم من إتقان الوقوف في هذه الوضعية فكونوا متأكدين أنكم لن تتعرضوا لنزيف دموي في الدماغ، ولا لفقر الدم، وغيرها الكثير من الأمراض. وهذا يحدث لأنه يمكن النظر إلى جسم الإنسان كميزان (جيروسكوب) من نوع خاص.

الشكل 34-
«HORAI-GETA»





الطريقة:

باعتبار أنه من الصعب الوقوف منذ البداية على نصفي كرة، يمكنكم الوقوف على نصف الكرة الأيسر فقط، واستخدام اليمنى كمسند (ركيزة) للحفاظ على التوازن. هذا يعني أنه عندما تفقدون توازنكم، وتقعون باتجاه الأمام، أميلوا (أديروا) الحذاء الأيمن نحو الأمام بسرعة، بحيث يلامس طرفه الأمامي الأرض، وتتمكنون بذلك بتحويل جزء من حمل (وزن) جسمكم عليه. إذا وقعتم نحو الخلف فحاولوا أن تلامسوا الأرض بطرفه الخلفي. بعد التدريب لوقت معين، سوف تتمكنون من الحفاظ على توازنكم لبعض الثواني، وبعد التكرار لهذا التمرين مع تبديل الرجلين، فإنكم ستتمكنون من الوقوف على نصفي الكرة، مع الحفاظ على التوازن.

سوف تتخلصون من مجموعة واسعة من الأمراض إذا أخذتم بالمشي في مثل هذه الأحذية بانتظام، في حديقة المنزل مثلاً، مع استخدام أنصاف كرة حديدية (أكثر متانة). وقد حدثت إحدى النساء أنها تخلصت، باستخدام هذه الطريقة، من مشكلات متعلقة بالدورة الشهرية.

بالإضافة إلى ذلك، إن ساق الحذاء بالذات هي التي يجب أن تميل بزاوية مقدراها ٢٤°، وليس كعب الأحذية الخشبية أو العادية. يمدد هذا التمرين عضلات بطن الساق، ويشفي من الدوالي، وضغط الدم المرتفع، والمشكلات في السمع، والرنين في الأذنين وغيرها، كما يساهم هذا التمرين في الوقت نفسه في تجديد الفتوة. من الأفضل نزع الكعب من الأحذية المعتادة، والتنزه بها في هذه الوضعية مدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة.

٤١

علاج الدوالي باستخدام الضمادات

النتائج:

تعالج هذه الطريقة الدوالي، والتي تشكل بدورها سبباً للعديد من الأمراض.

الطريقة:

يمكنكم عمل الضمادات بأنفسكم. خذوا قطعة نسيج قطني (عرض ٣٢سم تقريباً، وطول ١١م)، وأطبقوها من المنتصف، ثم قصوها (أي قصوا القطعة من المنتصف).

نفذوا تمرين «الشعيرات الدموية» قبل ساعتين تقريباً من النوم، ثم لفوا الرجلين واحدة تلو الأخرى بهاتين القطعتين ابتداءً من الكاحل وحتى منتصف الفخذ.

يجب شد الضماد بشكل محكم قدر الإمكان في البداية، مع تخفيف الشد كلما اقترينا من الفخذ. استلقوا بعد ذلك، و ضعوا الرجلين على مسند ما بارتفاع ٣٠ وحتى ٤٥سم. حافظوا على هذه الوضعية مدة ساعتين تقريباً، ثم انزعوا بعد ذلك الضمادات، ونفذوا تمرين «الشعيرات الدموية» قبل النوم.

ملاحظات:

لا تنسوا نزع هذا الضماد بعد ساعتين. إذا تركتم الضماد طوال الليل ستتعرض الدورة الدموية للخلل. أما إذا كانت رجلاكم في وضع أفقي فيمكنكم إبقاء هذا الضماد طوال الليل.

يمكن أن يضع الأشخاص الذين يعانون من التعرق الغزير أوراق الخورما الرقيقة على رجليهم (تحت الضمادات).

يجب تكرار هذه العملية كل مساء حتى الشفاء التام، وذلك بما يتناسب مع الأعراض والحالة الصحية للشخص.

يمكن أن ترتفع درجة الحرارة بسرعة عند بعض الناس أثناء إجراء هذا العلاج، وأحياناً يجري العكس، حيث تنخفض درجة الحرارة. يجب النظر إلى هذه التغيرات في درجة الحرارة كخطوة نحو الشفاء التام. سوف تعود الحرارة إلى معدلها الطبيعي بعد نزع الضمادات.

يجب على الذين يعانون من الارتفاع المتكرر في درجة حرارة الجسم أن يشربوا مسبقاً كوباً من الشاي من أوراق الخورما أو من عصير البندورة قبل وضع الضمادات؛ وذلك من أجل الحفاظ على معدل الفيتامين C. يجب على الذين يعانون من التوعك العام أو من أزمات الغثيان أن يشربوا كوباً من الحساء المضاف إليه سمك التونة المجففة.

يمكن أن يظهر عند الأشخاص الذين يتعرضون لالتهابات البلعوم المتكررة أعراض هذا المرض. يجب في هذه الحالة غسل البلعوم بمحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي (بالغرغرة)، أو وضع كماد ساخن أو لبخة خردل على البلعوم. يمكن أن يستدعي العلاج بتضميد الرجلين خفقان القلب في بعض الحالات، ولكن إذا كان هذا الخفقان غير قوي بشكل كبير يجب متابعة العلاج؛ لأن الشفاء من مجموعة واسعة من الأمراض تبدأ من هذه النقطة بالذات، أو بعد أسبوعين على أبعد تقدير.

هذه الطريقة فعالة جداً ضد مرض البواسير.

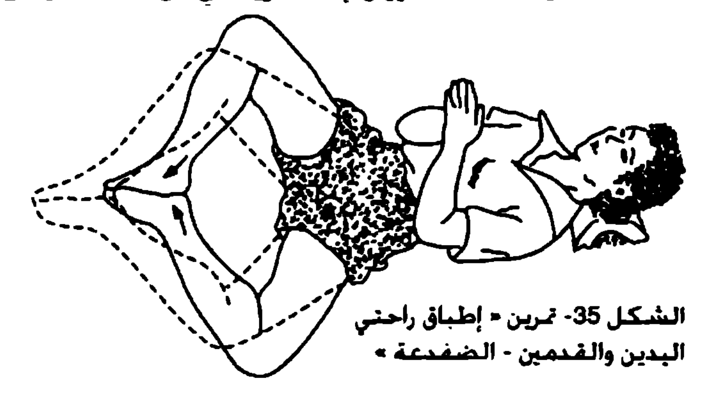


حركات خاصة للنساء بما فيهن الحوامل

النتائج:

تسمح الطرق المدرجة أدناه بتسهيل عملية الولادة. ويمكن، حتى للنساء اللواتي كانت عملية الولادة عندهن صعبة، أن يسهلن الولادة المقبلة إلى حد كبير إذا طبقن هذه التمارين.

كما أن هذا التمارين فعالة جداً ضد بعض الأمراض النسوية مثل: نقص تنسج الرحم hypoplasia، وانحناء الرحم إلى الخلف retrofexio uteri، وعسر الطمث (آلام أثناء الطمث dysmenorrhoea، وانحباس الطمث amenorrhoea)، والعقم وكيس المبيض xysta ovarii، وورم عضلة الرحم myoma yteri، وسرطان المهبل، والوضع غير الطبيعي للجنين، والتهاب بطانة الرحم endometritis، والتهاب المهبل vaginitis وغيرها. إن تنفيذ هذه التمارين يومياً (صباحاً ومساءً) يمنع ظهور أمراض الأعضاء التناسلية عند الذكور والإناث، ويشفي من هذه الأمراض.



الشكل 35- تمرين « إطباق راحتي اليدين والقدمين - الضفدعة »

الطريقة:

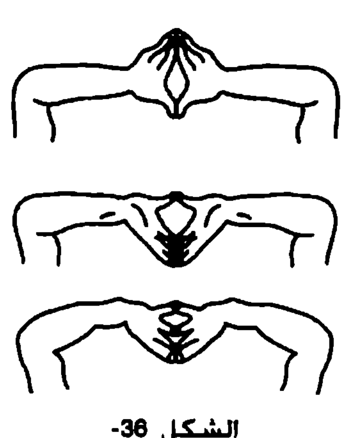
يمكن إجراء التمارين التالية إلى ما قبل عملية الولادة، وبعدها بثلاثة إلى خمسة أيام.

إطباق (دمج) راحتي اليدين والقدمين:

يقود هذا التمرين العضلات والأعصاب من الجانبين نحو التوازن مكوناً الانسجام بين أجزاء الجسم المختلفة. إن إطباق راحتي القدمين ملائم بشكل خاص لمنطقة الحوض والبطن، وكذلك لمنطقة الأطراف السفلية. وهو يساهم كذلك في تسريع الدورة الدموية في هذه الأجزاء ميسراً بذلك نمو الجنين وعملية الولادة. وبهذا الشكل، فإن المرأة التي تنفذ هذا التمرين كل صباح وكل مساء بدءاً من دورتها الشهرية الأولى، لن تتعرض لأي أمراض نسوية. وهذا التمرين ضروري جداً لأي امرأة مهما كان عمرها، سواء كانت تمارس الرياضة أو تعمل واقفة. يفضل إجراء

هذا التمرين في وضعية الجلوس، إلا أنه يمكن للنساء الحوامل إجراؤه في وضعية الاستلقاء على الظهر.

قبل البدء بهذا التمرين افتحوا أصابع اليدين بشكل واسع، ثم لامسوا بين بطون أصابع إحدى اليدين (رؤوس الأصابع) مع بطون أصابع اليد الأخرى. اضغطوا بهذه الوضعية على بطون الأصابع عدة مرات، ثم ارخوها دون الفصل بين اليدين. تكون وضعية الساعدين أمام الصدر بحيث يشكلان خطاً مستقيماً (كما هو مبين في الشكل ٣٦). اعملوا حركة دورانية لليدين في كلتا الجهتين (للأمام والخلف) دون الفصل بين الأصابع مستخدمين الخط الذي يشكله الساعدان كمحور لهذه الحركة. أطبقوا الآن راحتي اليدين، واجعلوهما في وضعية عامودية على الجسم (انظر طريقة إطباق راحتي اليدين). افتحوا رجليكم المثنية عند الركبة بشكل واسع، وأطبقوا راحتي القدمين. نفذوا حركات منزلقة للقدمين في هذه الوضعية نحو الأمام والخلف ١٢ مرة تقريباً (كما هو موضح في الشكل ٣٥).



الشكل 36- وضعية اليدين أثناء تنفيذ تمرين «الضفدعة»

يجب أن تكون المسافة التي تتحرك فيها القدمان تعادل ٢.٥ مرة من طول راحة القدمين. ثم اثبتوا دون حركة مدة ٥ إلى ١٠ دقائق على أن تبقى راحتا اليدين والقدمين مطبقة.

حاولوا أثناء إجراء هذا التمرين فتح الركبتين عن بعضهما أكبر قدر ممكن، وضغط راحتي القدمين على بعضهما بأكبر قوة ممكنة.

اعملوا هذا التمرين صباحاً ومساءً، وكذلك خلال النهار عندما تمتلكون وقتاً لذلك. ينصح بإجراء تمرين «الشعيرات الدموية» قبل هذا التمرين وبعده.

طريقة الحركة حسب أسلوب ليبنشتاين:

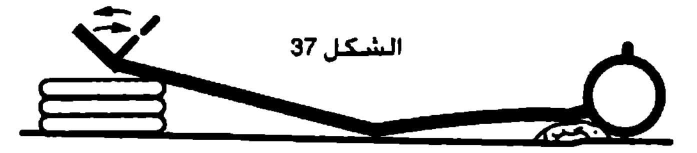
تتضمن سلسلة تمارين الطبيب الألماني ليبنشتاين - والتي ينصح بإجرائها قبل الولادة وبعدها - ستة تمارين (ثلاثة تمارين للظهر، اثنان للحوض، وتمرين واحد للقسمين العلوي والسفلي من الرجل). إلا أن هذه التمارين تدخل في سلسلة تمارين

«السمكة الذهبية» و «الشعيرات الدموية»، وفي مجموعة التمارين الخاصة بالكاحل، وفي طريقة تقوية عضلات البطن، وكذلك في مجموعة تمارين «إطباق راحتي القدمين».

تُنصح النساء الحوامل بعدم بذل جهد كبير عند تنفيذ تمرين (تقوية عضلات البطن)، ولهذا السبب فإننا سنورد ثلاثة تمارين فقط من تمارين الدكتور ليبنشتاين التي ينبغي النظر إليها كتمارين مكملة.

١- تمرين «ثني وشد القدمين»:

أجروا في البداية تمرين «الشعيرات الدموية»، ثم ضعوا رجليكم على مسند ذي ارتفاع مناسب، أو عدة وسائد، ثم اثنوا مفاصل كواحل القدمين اليمنى واليسرى وشدوهما من جديد بالتناوب. كرروا هذه الحركات ١٢ مرة (كما هو مبين في الشكل ٣٧). ثم أجروا تمرين «الشعيرات الدموية» من جديد. ينشط هذا التمرين الدورة الدموية ولا سيما في الأطراف السفلية، ويحرض في نفس الوقت الأوعية الدموية لكل الجسم.



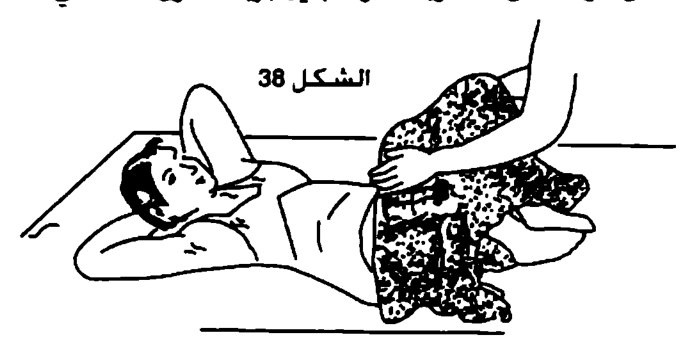
٢- تمرين «الضغط بالركب على قوة مجابهة»:

يوسع هذا التمرين الحوض، ويقوي عضلات الردف والعضلة الفخذية المستقيمة، ويسهل الولادة. كما هو موضح في الشكل ٣٨، تستلقي المرأة الحامل على ظهرها، وركبتاها مثنيتان ومتباعدتان بمقدار ٣٢سم. يمكن في هذه الحالة وضع الرأس على اليدين المتشابكتين، أو على وسادة صلبة. يجب أن يكون القفص الصدري مسترخٍ بشكل تام. وبعد ذلك، يجب على المرأة أن تفتح ركبتيها بأكبر قدر ممكن محاولة التغلب على مقاومة يدي الشخص المساعد الذي يضغط على الركبتين بقوة معاكسة (كما هو مبين في الشكل ٣٨). وفي المرحلة التالية يجب أن تكون الحركة في الاتجاه المعاكس، فيقوم الشخص المساعد بالعمل على فتح الركبتين، في حين تبذل المرأة جهدها من أجل ضمهما وتقريبهما يجب على الشخص المساعد أن يبذل جهده «قوة ضغطه» بحرص بحيث ألا تكون هذه القوة

كبيرة للغاية لكي تتمكن المرأة من إجراء هذا التمرين. إذا كانت الركبتان ترتجفان فيجب تقليل قوة الضغط من قبل الشخص المساعد.

لا ينبغي تكرار هذا التمرين لمرات عديدة بهدف تجنب الإرهاق.

إذا لم يكن بالإمكان الحصول على مساعدة شخص في تطبيق هذا التمرين، يمكن عوضاً عن ذلك ربط الركبتين برباط مرن (مطاطي).


الشكل 38

٣- طريقة تقوية عضلات الحوض:

استلقوا على الظهر، وافتحوا الركبتين بعض الشيء، كما في التمرين السابق، ثم شدوا عضلات الشرج والردف بأكبر قوة ممكنة. حافظوا على هذه الوضعية لفترة من الوقت مقاومين أثناء ذلك الرغبة الطبيعية (الفطرية) بالعودة إلى الوضع الطبيعي، ثم أرخوا بعد ذلك العضلات بشكل تام. يقوي هذا التمرين العضلة المصرة (العاصرة) للمهبل، ويقوي القدرة الجنسية، ويسهل في نفس الوقت عملية الولادة. يجب تنفيذ هذا التمرين من ٣ إلى ٥ مرات.



ضغط الدم الطبيعي

حسب المعدلات المعتمدة، فإن ضغط الدم الأقصى في الوريد يكون لحظة تقلص القلب. وبالنتيجة فإن الضغط الأدنى يكون لحظة تمدد القلب. إن قيمة وتيرة النبض (عدد النبضات) هي الفرق بين قيمتي الضغطين.

لقد أثبت المؤلف، باستخدام عمليات الحساب التكاملية، أنه توجد علاقة محددة بين الضغطين، كما هو موضح فيما يلي:

الجدول ٢٥:

	الضغط الأقصى	الضغط الأدنى	عدد النبضات
	٣.١٤	٢	١.١٤
أو	١	١١\٧	١١\٤

نفس العلاقة التي تم الحصول عليها في أثناء عمليات قياس الضغط الإحصائية عند مائة ألف من الأمريكيين تبدو على الشكل التالي تقريباً: ١/٢/٣، في حين أن قياساً مشابهاً للضغط عند ١٠٠٠ من اليابانيين يبدو تقريباً كما يلي: $1 / \frac{7}{11} / \frac{4}{11}$.

ملاحظات:

يكون الضغط عند النساء أقل بمقدار ٥مم عادة مما هو عند الرجال تعطي المعادلات التالية الحد الأقصى لضغط الدم عند أشخاص ذوي أعمار مختلفة أكبر من ٢١ عاماً.

$$\text{للرجال} \quad ١١٥ + \frac{\text{العمر-٢٠ سنة}}{٢}$$

$$\text{للنساء} \quad ١١٠ + \frac{\text{العمر-٢٠ سنة}}{٢}$$

لكي نقيس ضغط الدم عند الشخص يجب أن نقسم قيمة الضغط الأقصى على قيمة الضغط الأدنى. يمكن القول: إن العلاقة بين الضغط الأقصى والأدنى جيدة إذا كانت النتيجة عند شخص أكبر من ١٢ سنة تعادل ١.٥٧ تقريباً، وللشخص الأصغر من ١٢ عاماً ١.٥ تقريباً. إذا كان هذا المؤشر أقل من ١.٣٨ فهذا يعني أن الشخص ينزع إلى النزيف الدموي في الدماغ، وإذا كان أكثر من ١.٣٨ فيمكن أن يصاب الشخص بالانسدادات في الأوعية الدموية embolia، والسل، والسرطان، والتهاب الرئة، وغيرها.

ولذلك ينبغي بذل الجهود لكي تكون القيمة الوسطية للضغط تعادل ١,٥٧ ، ويمكن أن نستخدم لهذا الهدف طريقة «مرونة الأطراف السفلية»، وكذلك السرير الصلب والوسادة الصلبة، وتمرين «الشعيرات الدموية» و«السمكة الذهبية»، والعلاج بالتعري، والحمام المتنافر للرجلين، والحمية القائمة على الطحالب البحرية، والعلاج بالأكل النيء، وطريقة «حركات الرجلين» وغيرها.

٤٤

تفاعل ترسب الكريات الحمر

تسمح سرعة ترسب الكريات الحمر ((erythrocyte sedimentation rate (ESR)) بالحكم على الحالة الصحية للشخص، ووضع تصور عن مدى جدية مرضه، ومدى دقة التشخيص أو التنبؤ.

يتسرع ESR بالأعراض التي تشابه أعراض أمراض مثل ارتفاع الحرارة، وامتصاص البروتين نتيجة لوجود خلايا مشوهة أو مواد مشوهة تستدعي الالتهابات، وكذلك الحماض، وفقر الدم العميق، والقصور الكليوي، وغيرها.

من بين الأمراض التي تساعد أعراضها على خفض ESR يمكن أن نذكر القلاء (عندما يكون الدم أشد قلوية من المعدل الطبيعي alkalosis)، وفقر الدم، والتفاعل الإعواري (فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله في الجسم)، وكثرة الكريات الحمر (polycytaemia)، وغيرها.

وفي جميع الأحوال، فإن العامل الأهم الذي يترك تأثيراً في ESR هو تبدل القيمة الوسطية لبروتينات البلازما. وجميع العوامل والظروف المتبقية تبقى عوامل ثانوية. على الرغم من أن ESR لا يرتبط بشكل مباشر مع التسمم بأوكسيد الكربون، فإن استخدام محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي، وماصات الروائح والسموم، يعيد التفاعل المسرع لترسب الكريات الحمر إلى معدله الطبيعي.

يعتمد استقرار التفاعل على التوازن الوظيفي لكل الجسم. كما أن ضبط معدل الفيتامين C باستخدام منقوع أوراق الخورما يخفض من مستوى الترسب حتى يصل إلى المعدل الطبيعي تقريباً.

ولكي تعرفوا قيمة تفاعل الترسب عندكم يجب أن تراجعوا الطبيب.

الجدول رقم ٢٦: سرعة ترسب الكريات الحمر مم / سا

الرجال	النساء (باستثناء الحوامل، اللواتي يصادف عندهن الطمث)	
حتى ٢مم	حتى ٣مم	بطيء
-	من ٣ إلى ٨مم	طبيعي (للبالغين)
٢ إلى ٥مم	٩ إلى ١٢مم	ضمن الحدود المقبولة
١١ إلى ٢٠مم	١٣ إلى ٢٥مم	سريعة بعض الشيء
٢١ إلى ٣٠مم	٢٦ إلى ٣٥مم	سريعة بشكل متوسط
٣١ إلى ٦٠مم	٣٦ إلى ٦٠مم	سريعة جداً
أكثر من ٦٠مم	أكثر من ٦٠مم	سريعة للغاية

٤٥

العلاج بالإيحاء

يؤكد بعض الباحثين أن نومنا العميق يستمر مدة ساعة أو ساعتين فقط (ساعة واحدة و ٤٥ دقيقة وسطياً) بعد أن يغفو الشخص. في هذا الوقت بالذات يكون نظامنا الذاتي المستقل في حالة كبح، ولا يحصل على أي نبضات، ويكون الإيحاء «suggestio» في هذه الحالة أكثر فاعلية. يجب أن يكون الشخص الذي تطبق هذه الطريقة عليه في نوم عميق.

ثبتوا إبرة بين عودين «قضيبين» يابانيين (الذين يستخدمان من أجل الأكل) بحيث تخرج الإبرة من كل عود إلى الجانب بمقدار ١سم، واربطوا نهايتي العودين

بخيط. لامسوا بهذه الإبرة راحتي قدمي الشخص. إذا أبعد هذا الشخص قدمه دون أن يقول شيئاً، هذا يعني أنه ينام نوماً عميقاً.

يجب أن يقوم الطبيب المعالج مسبقاً بإجراء تمرين «إطباق راحتي اليدين مدة ٤٠ دقيقة». ارفعوا يديكم وانفضوهما قليلاً. بعد ذلك ضعوا راحتي اليدين على الجبين، حركوا اليد ببطء فوق جسم المريض، إلى البطن وحتى السرة. يجب إجراء هذه الحركة خلال مدة ٥ ثوانٍ. ثم يرفع المعالج يديه مرة أخرى وينفضهما قليلاً. يجب إجراء هذه العملية حسب الترتيب المذكورة عدة عشرات من المرات.

يجب على الطبيب المعالج في هذه الأثناء أن يكون مفعماً بالاعتقاد، واثقاً بأنه قادر على إعطاء التوجيه النفسي (الروحي) للمريض. كما يجب عليه أن يكرر عبارة قصيرة تساعد على الإيحاء. وكلما كانت الثقة من قبل المريض نحو الطبيب أكبر، كان العلاج أكبر فاعلية. ويكون الإيحاء مؤثراً إذا كان موجهاً نحو شخص من الجنس الآخر.

يجب أن تكون كلمات الإيحاء مكتوبة، وأن تنطق باستمرار.

تعطي طريقة العلاج هذه نتائج فورية ضد الأمراض النفسية، وتخلص من العادات السيئة المتنوعة، وتساعد الأطفال الذين يعانون من فرط الشهية أو بالعكس؛ من ضعف الشهية، وسوء الهضم، ومن المستوى المتراجع في المدرسة وغيرها. كما تستخدم هذه الطريقة للعلاج من أمراض أخرى. عند العلاج من الإدمان على الكحول يوحي الطبيب للمصاب عادة: «لا تشرب، المشروبات الكحولية تملك طعماً مقززاً». وكذلك هو الأمر بالنسبة للطفل الذي يبول في الفراش، حيث يوحى له كي ينهض ويذهب إلى المرحاض. إذا لم يعرف الطبيب ما الذي يجب أن يقوله في بعض الحالات، فإنه يمكن أن يكتفي بالعبارة التالية:

«كل شيء سيكون بخير»، أو «كل شيء سيكون على ما يرام».

٤٦

تصحيح المحور البصري

النتائج:

يسمح تصحيح المحور البصري بتقليل الشعور بالتعب، وفي حالة اللا بؤرية (اللا نقطية: حالة البصر حين لا تكون سطوح طبقات العين ذات شكل كروي satigmatismus) تجعل الرؤية في كلتا العينين واحدة.

الطريقة:

اختاروا نقطة ما تقع على مسافة معينة أمامكم، ركزوا النظر على هذه النقطة، ثم ضعوا إصبع السبابة (أو أي شيء آخر مشابه) أمام وجهكم بشكل عمودي. أنتم ترون الآن صورتان لإصبعكم.

ركزوا بصركم على هذه النقطة مرة أخرى مدة دقيقة أو دقيقتين، ثم حركوا إصبعكم بحيث يمكن أن تروه على بعد واحد من أي واحدة. تصحح هذه العملية المحور البصري - وإن كان لبعض الوقت -، وتزيل التعب، وتساعد في التخلص تدريجياً من المشكلات التي تعاني منها العيون. ومع ذلك فإن العلاج الجذري يتطلب إجراء تمارين خاصة بتناظر الأطراف، ودوران جزء من مفصل الكاحل، والتأثير باستخدام أربطة العضلات، وغيرها.

عندما تصبح النقطة التي تحدثنا عنها قبل قليل على مسافة واحدة من الصورتين، أغلقوا في البداية إحدى العينين، وبعد ذلك أغلقوا العين الأخرى. تقفز الصورة من اليمين إلى اليسار وبالعكس. أعيدوا فحص المسافة بين النقطة وكل من الصورتين.

إن العين التي تحس أن المسافة أبعد ترى بشكل أفضل من العين الأخرى.

٤٧

طريقة استخدام الأرز الممدد بمقدار ٣٠ مرة

النتائج:

تحسن هذه الطريقة الشهية وتقلل الشعور بالتعب، وتسمح للشخص النحيف جداً بالوصول إلى وزن طبيعي.

الطريقة:

ينصح بتناول مرق الأرز الممدد بمقدار ٣٠ مرة للأشخاص الذين يعانون من مرض شديد وفقدان شهية. يتم تحضير المرق كما يلي:

يجب دق (طحن) كمية ما من الأرز الكامل، ثم تنخل من أجل فصل الدقيق الناعم عن الدقيق المتوسط النعومة والخشن، وكذلك عزل القشور (النخالة) التي تظل في الدقيق الخشن. جميع الأنواع الثلاثة من الدقيق تصلح لعمل المرق، إلا أنه لا ينبغي خلط هذه الأنواع الثلاثة.

عليكم في البداية أن تحسبوا كمية مرق الأرز التي يمكن للشخص أن يتناولها خلال اليوم. قدروا كمية من دقيق الأرز تعادل ١٥/١ من الكمية التي حسبتموها سابقاً، وأضيفوا إليها كمية من الماء تعادل ٣٠ ضعفاً من كمية الدقيق، وضعوها فوق نار هادئة إلى أن تبقى نصف كمية الماء. هذه بالذات هي طريقة تحضير مرق الأرز الممدد بمقدار ٣٠ مرة، وينبغي أن نضيف إليه ٦/١ أو ٨/١ صفار بيضة وذرة ملح، إذا كان يتم تحضير المرق في درجة حرارة ٤٠ْم. إذا لم ينل هذا المرق إعجاب الشخص، أضيفوا إليه قليلاً من عصير الفاكهة التي يحبها، هذا سيساعده على شرب هذا المرق.

اعملوا في المرة القادمة مرق الأرز الممدد بمقدار ٢٨ مرة، وقدموها للشخص. وفيما بعد حضروا مرق الأرز المحضر بكميات أقل وأقل من الماء، وذلك وفقاً للجدول التالي أما إذا كان الشخص يعتبر أن المرق كثيف جداً فيمكن تمديده بعض الشيء.

الجدول رقم ٢٧: تحضير مرق الأرز الممدد بمقدار ٣٠ مرة: (عند غلي المرق يجب أن يتبخر الماء إلى أن يبقى نصفه)

دقيق من الأرز الكامل	كمية الماء	صفار البيض
١	٣٠	٦/١-٨/١
١	٢٨	٦/١-٨/١
١	٢٦	٦/١-٨/١
١	٢٤	٦/١-٨/١
١	٢٢	٦/١-٨/١
١	٢٠	٤/١
١	١٨	٤/١
١	١٦	٤/١
١	١٢	٢/١
١	١٠	٢/١
١	٨	١
١	٦	١

تتغير كمية صفار البيض الذي يجب إضافته تبعاً لكمية الماء، وذلك حسب الجدول ٢٧. بما أن كمية الماء تبقى ثابتة، فإن كمية دقيق الأرز تزداد تبعاً لدرجة التركيز بعد أن يتم تمديد دقيق الأرز بمقدار ٨ أو ٦ مرات، أي أن درجة التركيز تصبح أقصى درجة ممكنة. يجب على الشخص أن يبدأ بتناول حساء الأرز السائل. يجب أن يضاف صفار البيض قبل أن تصل درجة الحرارة إلى ٤٠°م، لأن درجة الحرارة العالية تقضي على عناصره الغذائية. إذا لم يتوفر لديكم الأرز الكامل فيمكنكم أن تستبدلوه كلياً أو جزئياً بالأرز المقشر (المكرر).

إذا كنتم تقدمون هذا المرق لطفل رضيع يجب عليكم أن تصفّوه من خلال قطعة شاش مطوية في ثلاث طبقات، وذلك لكي لا تبقى ولا حبة أرز واحدة في المرق. إن مرق الأرز المخلوط مع نفس الكمية تقريباً من الحليب فعال جداً ضد عسر الهضم عند الأطفال. يجب أن يكون مرق الأرز في هذه الحالة سائلاً وليس مركزاً.

زيدوا درجة تركيز المرق تدريجياً، مع المراقبة المستمرة لبراز الطفل. كونوا متيقظين وحذرين، فلا ينبغي رفع تركيز المرق بسرعة كي يقوى الطفل، فهذا لن يعطي النتائج المرجوة بشكل قاطع.

يمكن أن تشربوا مرق الأرز الممدد بمقدار ٢٠ مرة من أجل إزالة التعب، ويجب إضافة ٤/١ صفار بيضة إلى هذا المرق. اشربوا هذا المرق في الفترات الفاصلة بين وجبات الطعام، وقللوا كمية الطعام العادي بمقدار حجم المرق الذي تناولتموه. وبهدف زيادة الوزن يجب متابعة شرب ١٨٠مل من مرق الأرز يومياً في الفترات الفاصلة بين وجبات الطعام. وأما ما يتعلق بدرجة التركيز فيمكنكم أن تختاروا تلك التي تميلون إليها أكثر.



طريقة استخدام الـ «ميسو»[1] و لبخة من الحنطة السوداء على منطقة البطن

النتائج:

تخفض لبخة (لزقة) الـ «ميسو» (معجونة من الفاصولياء اليابانية المتخمرة) الموضوعة على البطن درجة الحرارة، وتحسن الحركة التقلصية للأمعاء، وتسهل التنفس الصعب، وتنظف الكلى والمثانة، وتمتص الماء المتجمع في تجويف البطن، والخ.. كما أن هذه الوسيلة فعالة بشكل جيد ضد التهاب البريتون والسكتة، والحبن (الاستسقاء البطني)، والسل الرئوي والمعوي، والتهاب الجنبة، وضعف الحركة التقلصية للأمعاء، والحمى، وغيرها.

الطريقة:

أضيفوا كوباً من الماء الساخن إلى الـ «ميسو»، واخلطوه جيداً. افرشوا العجينة التي ستحصلون عليها نتيجة ذلك على قطعة من القماش القطني السميك والساخن.

١- معجون «عجينة» الفاصولياء المستخدمة في الطبخ الياباني

يجب أن تكون قطعة القماش في ثلاث طبقات، مع إبقاء ٢ سم من أطرافها دون تغطيتها بالعجينة. ثم غطوا العجينة بقطعة من الشاش. قصوا قرصاً من الكرتون أو من مادة مشابهة بقطر ٣سم وضعوه فوق السرة حتى لا تدخل العجينة فيها. ضعوا الجانب السفلي من قطعة القماش (المغطاة بالعجينة وقطعة الشاش) على البطن، بحيث يكون مركز القطعة فوق السرة. غطوا اللبخة بقطع قماش أخرى ساخنة (مسخنة على البخار)، وذلك للحفاظ على اللبخة ساخنة. لفوا البطن بقطعة كبيرة من القماش بشكل جيد بحيث تلتصق اللبخة بالبطن بشكل محكم. يجب تبديل قطعة القماش عندما تبرد بأخرى ساخنة كل نصف ساعة تقريباً. وفي هذه الأثناء يجب دهن الشرج بالفازلين، أو يمكن عمل حقنة شرجية بكمية ٣٠ إلى ٥٠مل من الماء الدافئ؛ وذلك بهدف تسهيل الإطراح، إذا ظهرت آلام في البطن هذا يشير إلى أن الأمعاء بدأت تعمل. يساعد تمرين «السمكة الذهبية» على تسهيل الإطراح. تستخدم لبخة الـ «ميسو» مرة واحدة عادة، ولكن يمكن استخدامه في بعض الحالات مدة ٧ إلى ١٠ أيام وأكثر، إلا أنه يجب في هذه الحالة إضافة ٥٠غ من الـ «ميسو» الجديدة كل مرة، ويجب خلط هذه الكمية مع الـ «ميسو» الموجود على اللبخة جيداً. إذا كان الـ «ميسو» يصدر رائحة سيئة فالأفضل استبدالها.

إن اللبخة المصنوعة من قطعتين مغليتين في ماء مالح، وملفوفتين في قطعة قماش ثانية، وموضوعتين فوق قطعة قماش أخرى مسخنة فوق البخار، تبقيان ساخنتين طوال ساعتين. يجب وضع هذه اللبخة على البطن قبل النوم، وتركها على البطن طوال الليل. يمكن استخدام مخدة ذات تسخين كهربائي. وأما ما يتعلق بالسخانة الجيبية التي يصدر منها غاز، فلا يفضل استخدامها في الحالة التي توضع فيها اللبخة عدة مرات، وكذلك عندما يكون الشخص مريضاً بشكل شديد.

لإزالة أبخرة الجنبة (سائل الجنبة) يمكن استخدام مزيج من لبخة البطن، ولبخة الخردل الموضوعة على الصدر. ويمكن أن تساعد لبخة البطن الشخص في العودة إلى وعيه، إذا كان قد فقد وعيه نتيجة لصدمة في الرأس أو شلل.

ملاحظات:

يجب شرب مرق الأرز السائل، أو أكل كوب من عصيدة من النشاء بعد عمليات الإطراح المكثفة وتنظيف الأمعاء. نفس الأمر يجب عمله بعد الإسهال الشديد.

برغل الحنطة السوداء (لبخة):

ينصح الأشخاص الذين يملكون بشرة حساسة، ولا يحتملون اللبخة من معجونة الـ «ميسو» باستخدام لبخة من دقيق الحنطة السوداء المحضرة بالشكل التالي: أضيفوا ٥غ من الملح إلى ١٥٠غ من دقيق الحنطة السوداء، أضيفوا قليلاً من الماء واخلطوه، ثم اعجنوه مع إضافة الماء الساخن بحرص حتى تتشكل لديكم عجينة لينة. افرشوا كمية قليلة من العجينة فوق قطعة قماش وضعوها على البطن.

مواد أخرى يمكن استخدامها لعمل اللبخة:

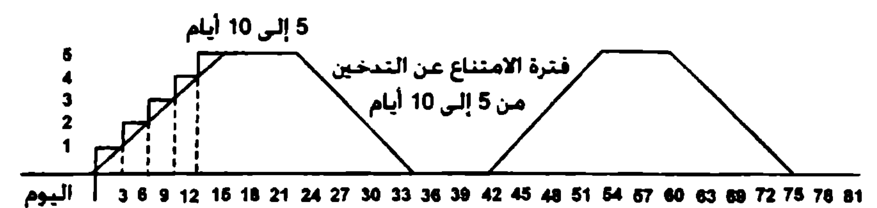
لبخة من مزيج من البطاطا الصينية (انظر استخدام «لبخة من البطاطا الصينية») مع محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي و«iruma»: وهي مزيج مشكل مناصفة من محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي وزيت الزيتون أو زيت السمسم. وأخيراً، لبخة من البطاطا الصينية فقط توضع عدة مرات على البطن.



العلاج بالتبغ (التاباك)

النتائج:

إن العلاج باستخدام التبغ فعال بشكل كبير ضد أمراض القلب. لا ينبغي «بلع» الدخان، إذ يكفي أن تشهقه وتزفره بسرعة. طريقة العلاج حسب الخط البياني التالي:



في الأيام الثلاثة الأولى يجب تدخين ٣.٧٥غ كل مرة من التبغ (التاباك) المجدول، مع زيادة الجرعة كل أربعة أيام إلى أن تصل إلى ١٨غ، وبعد ذلك يجب تدخين هذه الجرعة خلال ٥ إلى ١٠ أيام، وذلك حسب شدة الأعراض والعمر وجنس الشخص.

وبعد ذلك يجب تخفيض هذه الجرعة بمقدار ٣.٧٥غ كل أربعة أيام. وبعد ثلاثة أيام تدخنون فيها ٣.٧٥غ يومياً توقفوا عن التدخين لبعض الوقت. يجب أن تساوي هذه الفترة تلك الفترة التي كنتم تدخنون فيها الجرعة القصوى. سيكون بإمكانكم علاج حتى أمراض صمام القلب الشديدة باستخدام هذه الطريقة مرتين.

ملاحظات:

يجب خلال فترة العلاج أن يسعى الشخص، إضافة إلى الالتزام بالقواعد الستة لطب نيشي، قصارى جهده إلى شرب الماء غير المغلي فقط، وتطبيق الحمية على الخضار النيئة، وإجراء تمرين «الشعيرات الدموية».



تقوية الرجلين

النتائج:

يقوي هذا التمرين عضلات الرجلين، وبشكل خاص العضلة القابضة الجانبية، والعضلة الخياطية (musculus sartorius)، والعضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية (musculus quadriceps femoris)، وعضلات الساق. كما يزيد هذا التمرين قوة الجسم، ويرفع من إمكانية التلقيح، وتقوية الرجلين. يقلل هذا التمرين من التعب، وينظم عمل الأمعاء، ويحسن القدرة على المشي.

الطريقة:

علقوا في السقف جسماً ثقيلاً (كما هو موضح في الشكل ٣٩)، واستلقوا على الأرض، و ضعوا الرأس على وسادة صلبة. استندوا برجليكم إلى هذا الجسم، وبعد ذلك ارفعوه وانزلوه بمقدار ٦٠ مرة في الدقيقة تقريباً وذلك بثني الركبة ومدها بشكل متتابع. يعتمد وزن الجسم الذي ينبغي رفعه على قدرتكم الجسدية والصحية، ولكن من المفضل أن تبدؤوا برفع ٢كغ فقط. عندما تصبحون قادرين على رفع هذا الجسم بسهولة بالسرعة المذكورة سابقاً، يمكن عندئذ زيادة الوزن بمقدار ٤٠٠غ. الوزن الأقصى للجسم - والذي يجب ألا نتجاوزه = هو ٢٢,٥كغ. إلا أنه ينبغي في الحالة المثالية أن تكونوا قادرين على رفع ثقل يعادل ٤/٣ وزنكم.

الشكل 39-
تمرين «تقوية الأرجل»

طول المسافة التي يتم بها رفع الجسم

يجب على الأشخاص الذين يطبقون هذا التمرين أن يتناولوا يومياً حوالي ١٢٠غ من الخضار النيئة التي تحتوي كذلك على الأوراق. يجب على المرضى أن يتناولوا خمسة أنواع مختلفة من الخضار، في حين يكون من الكافي ثلاثة أنواع للأشخاص الأصحاء.

ملاحظات:

يجب على الأشخاص الذين يتماثلون إلى الشفاء من مرض شديد، ويرغبون بتقوية رجليهم باستخدام هذا التمرين أن ينفذوه رويداً رويداً، شرط ألا تكون درجة حرارتهم مرتفعة.

يمكنكم أن تحضروا بأنفسكم الثقل الضروري لهذا التمرين. من أجل ذلك يجب أخذ كيس من الرمل أو الحصى أو الأرز أو الفاصولياء أو أي شيء مشابه، أو أن تعلقوا في السقف صندوق خشبي مملوء بالرمل أو الكتب أو إلخ.. ينصح أن يكون لديكم أربعة أكياس بوزن ٤٠٠غ، وكيسان آخران بوزن ٢كغ؛ وذلك من أجل زيادة الثقل بشكل تدريجي.

إذا قمتم بتثبيت أحزمة جلدية على أرض الصندوق فلن يتأرجح الصندوق عند تنفيذ التمرين.

يجب أن تثنوا رجليكم وتمدوهما بشكل جيد عند إجراء هذا التمرين.

٥١

تقويـــة اليـــدين

النتائج:

يسمح هذا التمرين بتقوية مفاصل الكتف (العضلة الدالية للكتف musculs deltoideus)، وكذلك أعضاء التنفس.

إن جمع استخدام القواعد الست، والأكل النيء، والعلاج بالتعري، وهذه الطريقة لتقوية اليدين تشفي حتى الأشخاص الذين يعانون من السل التدرني.

الطريقة:

كما هو مبين في الشكل ٤٠، يجب الاستلقاء على سطح مستوٍ، ووضع وسادة صلبة تحت الرأس. استندوا بكلتا اليدين على جسم ثقيل معلق في السقف، ارفعوه ثم انزلوه بالتناوب ٦٠ مرة في الدقيقة.

ابدؤوا بثقل يعادل ٢كغ، بشرط أن تكونوا قادرين على تنفيذ هذا التمرين بالسرعة المذكورة. زيدوا هذا الثقل تدريجياً حتى يصل إلى ١٥كغ. وفي الحالة المثالية يجب أن تكونوا قادرين على رفع وزن يعادل نصف وزن جسمكم.

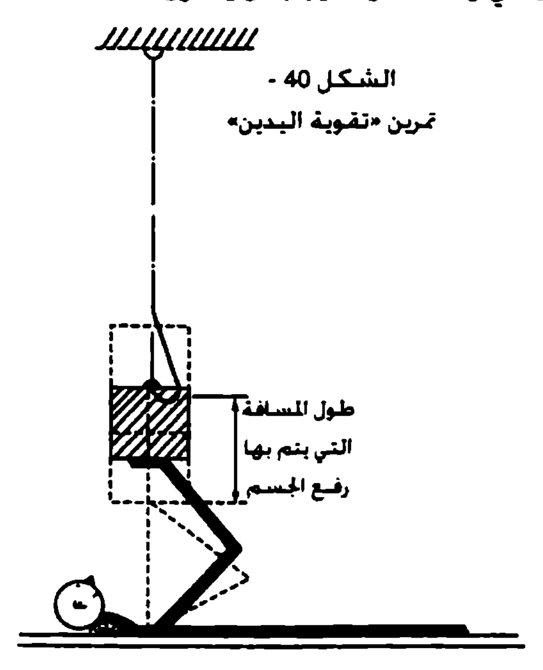
ملاحظات:

يجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض السل أن يطبقوا هذا التمرين بشكل تدريجي، وفي حال عدم وجود ارتفاع في درجة حرارتهم. وهم سيشفون بالتأكيد وإن وصل المرض إلى مرحلة السل التدرني. وكما ذكر سالفاً: يجب على المريض - إضافة إلى إجراء هذا التمرين - أن يطبق المبادئ الستة، وأن يلتزم بالحمية على الخضار النيئة، وأن يستخدم طريقة العلاج بالتعري وغيرها.

إذا كان المريض يعاني من الربو القصبي أو من مرض مشابه، فيمكن أن تزداد شدة السعال لفترة مؤقتة. ولكن إذا لم يقطع المريض متابعة هذا التمرين في اللحظات الصعبة فإنه سيتخلص من مرضه بشكل كامل.

ستكون نتائج العلاج أفضل إذا تم تطبيق تمارين تقوية الرجلين واليدين في الوقت نفسه، إلا أنه يجب في هذه الحالة زيادة كمية الخضار النيئة التي تتناولونها إلى ٢٤٠غ كحد أدنى. يجب أن يكون وزن الثقل الذي نرفعه باليدين يعادل ٢/٣ وزن الثقل الذي نرفعه بالرجلين.

لا تنسوا أن ثني ومد الأطراف يجب أن يكون كاملاً.



الشكل 40 -
تمرين «تقوية اليدين»



علاج السلس البولي بالجري

النتائج:

إذا لم تعط طريقة العلاج باستخدام «طاردات الطفيليات» (انظر الفصل ٦٤) - والتي يجب أن تجرب أولاً - النتائج المرجوة، ينصح عندئذٍ باستخدام العلاج بالجري.

الطريقة:

يجب على الطفل الذي يبول في الفراش أن يجري يومياً مدة ٢٠ دقيقة، ابتداءً من الساعة التاسعة صباحاً، وبعد ذلك يجب عليه أن يشرب كوباً من الماء غير المغلي. وفي اليوم التالي يجب عليه أن يجري مدة ٢٠ دقيقة، مع البدء بالجري بعد ساعة من المرة الأولى (أي في العاشرة صباحاً)، وبعد ذلك يشرب كوباً من الماء. وعليه بهذا الشكل أن يجري يومياً مدة ٢٠ دقيقة، إلا أن وقت الجري يجب أن يزاح بمقدار ساعة نحو الأمام يومياً. تبقى كمية الماء التي يتم شربها بعد الجري ثابتة إلى أن يصل وقت البدء بالجري إلى الساعة الواحدة ظهراً. يجب على الطفل ابتداءً من هذا اليوم أن يشرب كوباً ونصف من الماء. إن الاستمرار بهذه العملية إلى أن يبدأ الجري في الساعة التاسعة مساءً سيساعد على الشفاء الكامل من السلس البولي الليلي. وإذا لم يتم الشفاء التام من هذا المرض، على الرغم من إجراء هذا التمرين كما سبق ذكره فيجب متابعة الجري مدة ٢٠ دقيقة اعتباراً من التاسعة مساءً مع شرب كوب ونصف من الماء، إلى أن يزول السلس البولي ويشفى منه الطفل بشكل كامل. يلخص الجدول التالي الإجراءات التي سبق ذكرها:

الجدول رقم ٢٨: علاج السلس البولي باستخدام الجري

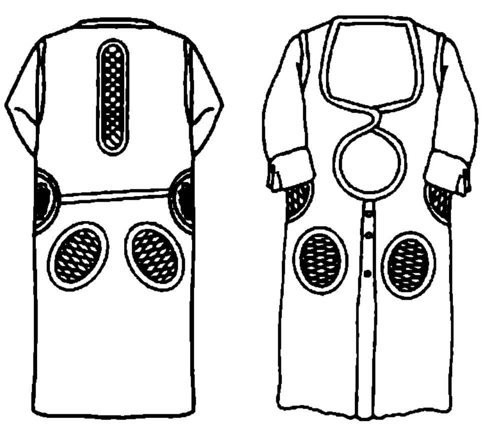
الأيام	وقت البدء بالجري	مدة الجري	كمية الماء غير المغلي الذي يجب تناوله
١	٩.٠٠	٢٠ دقيقة	كوب واحد
٢	١٠.٠٠	٢٠ دقيقة	كوب واحد
٣	١١.٠٠	٢٠ دقيقة	كوب واحد
٤	١٢.٠٠	٢٠ دقيقة	كوب واحد
٥	١٣.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
٦	١٤.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
٧	١٥.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
٨	١٦.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
٩	١٧.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
١٠	١٨.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
١١	١٩.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
١٢	٢٠.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
١٣	٢١.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5
١٤	٢١.٠٠	٢٠ دقيقة	1.5



البيجاما (الروب) المحسنة أو «قميص النوم المهوى»

كما هو مبين في الشكل ٤١، يجب أن تعمل على قميص النوم (الروب) فتحات تغطى بشبكة (من القماش)؛ وذلك من أجل التهوية الجيدة. يساعد هذا القميص على طرد الكتل البرازية الراكدة، والقضاء على التسممات الناتجة عن أوكسيد الكربون وغيرها من المواد الضارة داخل الجسم وخارجه،

وكـــذلك تحـــسين تنفيـــذ الجلـــد لوظائفـه. تخـتص الأقسام التاليـة مـن الجـسم بطـرح الغـازات المـذكورة بـشكل كثيـف: الـبطن، والقفـص الصدري، والظهـر من الفقـرة الثالثة وحتـــى الفقـــرة الثانيـــة عـــشرة، الأطـــراف الجانبيـــة مـــن الـــبطن، والفخذين (للنساء دون سن الـ ٢٤ من العمر).



الشكل 41- قميص النوم المهوى

٥٤

الحـــزام الســـاند

النتائج:

يسمح بتجنب تـأرجح الفخـذين، وكـذلك تقلص المعـدة والأمعـاء. وهـو فعـال لا سيما ضد الإمساك. تتلخص المشكلة بأن الحركة الدائمة للفخذين تشل الأمعاء وتستدعي الإمساك.

الطريقة:

يلزمنا لهذه الغاية حزام خاص ساند للأمعاء وللأعضاء الداخلية الأخرى. لقد صممت المخططات لهذا الحزام وحصلت على براءة الاختراع اللازمة.

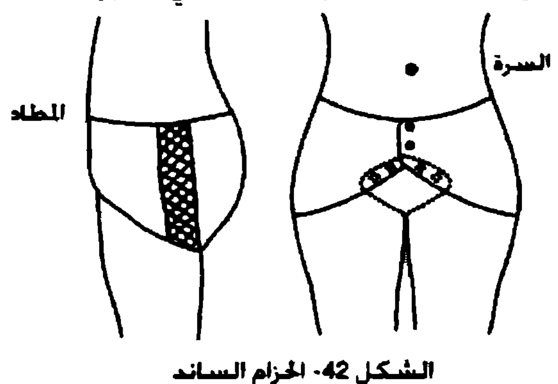
وهذه هي خصائصه الأساسية:

١- يمكن القول عموماً: إن الحزام الواقي يسمح بتجنب هبوط الأعضاء الناتجة عن حركـة الـردف أثنـاء المشي، ويحـسن عمـل الأمعـاء، ويـسمح بتجنـب الإمـساك ويـسهل عمليـة الـولادة. يمكـن اسـتخدامه كـذلك كحـزام للنظافـة الوقائيـة (للنساء) وذلك في حال تم تزويده بالمحارم الضرورية التي يمكـن أن يوضـع تحتهـا ماص للروائح والسموم.

٢- من حيث الشكل فهي تشبه سراويل السباحة الحديثة (المايوه) المستخدمة في الغرب، وهي تبدو أنيقة إلى درجة جيدة. ويتلاءم بشكل جيد مع الروب المنزلي والفساتين النسائية، كما يحسن شكل الشخص الذي يرتديه إلى حد كبير.

٣- لا يضغط الحزام الواقي العضلات الوركية ولا يمنعها عن الحركة، بل يسمح بسند خثلة البطن، (hypogastrium)، وتجنب هبوط الأعضاء الداخلية. إن ارتداء هذا الحزام باستمرار يسمح فيزيولوجياً بإرجاع الأعضاء الهابطة إلى مكانها الطبيعي.

٤- إن الحزام الواقي الرجالي المزود ببطانة قطنية قابلة للتبديل، سهل التنظيف والغسيل، ويمكن استخدامه أيضاً بمثابة «بكيني - مايوه سباحة».



الشكل 42- الحزام الساند

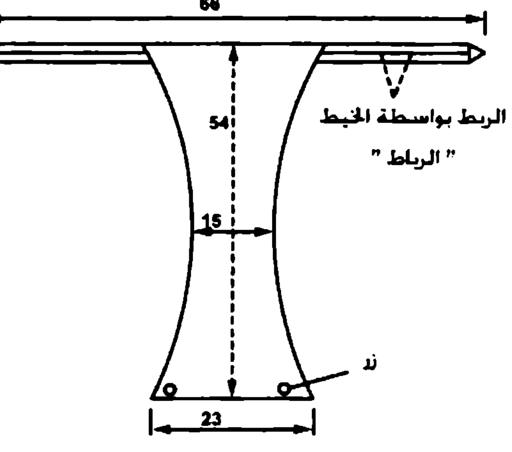


الـ «بكيني الوقائي» (تانغا)

يجب على الأولاد الأكبر من ١٥ أو ١٦ عاماً، وعلى الرجال، ارتداء رباط (نطاق) فوق الردف بهدف تجنب إيذاء الأعضاء التناسلية والتسبب بالحكة والتحسس لها. وهذا الأمر ينطبق كذلك على الفتيات والنساء. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام حزام الـ «تانغا» كبطانة (مناديل نسائية) في فترة الطمث. وبخلاف حزام الـ «تانغا» التقليدي التي تمر الربطة فيه أفقياً فوق البطن، فإن الأربطة لهذا

الموديل الحديث تمر على شكل زاوية تحت جوانح عظم الحرقفة osilium ، دون أن يسبب الإخلال بعمل الكليتين.

يجب على الرباط فوق الردف أن يكون مخيطاً بحيث تكون أطرافه مطوية نحو الخارج، وأن يبقى سطح الرباط الذي يقع في احتكاك مع الجلد والذي يحتوي على الأربطة أملساً. أما فيما يتعلق بقياس الرباط فإنه يجب أن يتناسب مع مقاييسكم. يسمح الرباط فوق الردف الأحمر اللون بتجنب فقدان القوى (الطاقات الحيوية - انظر العلاج بالألوان).



الشكل 43- الرباط فوق الردف "تانغا"

كما يجب على النساء أن يرتدين بناطيل فضفاضة ، لأنهم لو ارتدوا جوارب مطاطية سوف تتجمع داخلها الغازات الضارة. يتم امتصاص هذه الغازات من قبل الجسم من جديد ، وهو ما يشكل واحداً من أسباب عدم النمو الكامل للرحم.

يجب أن يكون الرباط فوق الردف نظيفاً دائماً ويجب تبديله كل يوم.



طريقة التعلق من خلف الرأس

النتائج:

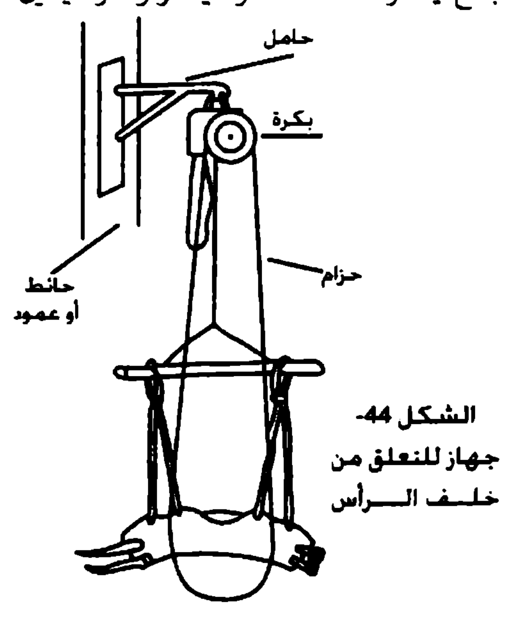
يمكننا بتعليق الجسم - كما هو موضح فيما يلي - أن نحصل على إطالة العمود الفقري، وأن نجعله في حالة جيدة. تمنع هذه الطريقة بشكل فعال تيبس (rigiditas) الفقرات القطنية وتقوي الرجلين. ولن يكون مبالغاً بالقول: إن هذه

الطريقة تعالج الانتصاب غير الصحيح للجسم، وألم النسا (العصب الوركي) (ischialgia, ischias) وانحراف القسم القطني من العمود الفقري، والتهاب الفقار (العمود الفقري) التدرني (السلي) (spondylitis troumatica)، ومرض بوت، وتشوه العمود الفقري، وكذلك وذمة (أوديما) العقد الليمفاوية الرأسية والعنقية الخلفية، وتوتر اللوزات المفرط، والسعال، وتشنج المعدة، وجميع الأمراض الأخرى تقريباً.

الطريقة:

احصلوا على مجموعة الأجهزة، أو اصنعوها بأنفسكم، وثبتوها كما هو مبين في الشكل ٤٤. ثبتوا الحزام (النطاق) من خلال الرأس تحت الفك الأسفل وإلى ما وراء الأذنين. والآن شدوا الحبل بحيث يصبح الجسم كله معلقاً من خلف الرأس بهذا الجهاز. عندما نرفع الولد من يديه إلى مستوى نظرنا ونسأله إن كان يرى على مسافة بعيدة فإنما ينطبق عليه طريقة التعليق هذه. يمكن تعليق الشخص البالغ بهذه الطريقة باستخدام حزام خاص يمر من تحت الذقن. إلا أنه يجب القيام بذلك بحذر كي يستطيع الشخص أن يتحمل الألم الذي يظهر في العمود الفقري.

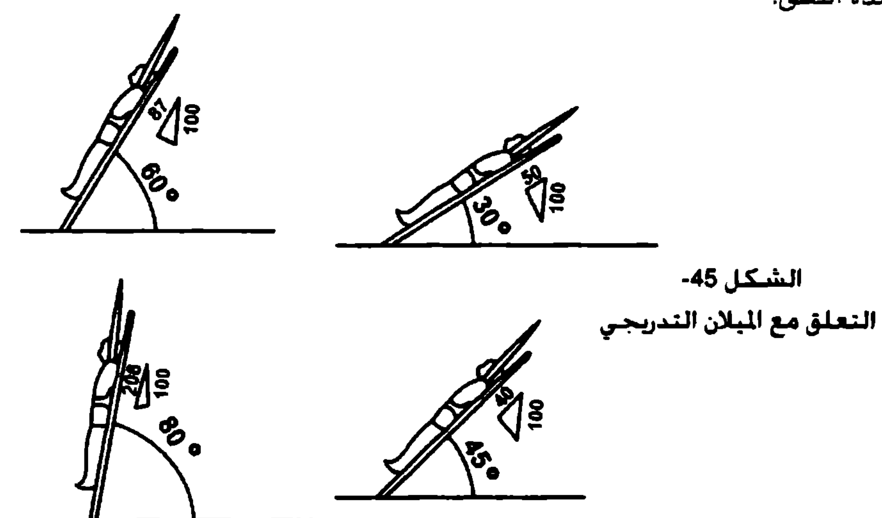
يمكننا تحسين نتائج هذا التمرين أكثر من ذلك إذا قمنا بثني ومد كاحلي القدمين، مع ثني الجذع في الوقت نفسه نحو اليسار ونحو اليمين.



الشكل 44- جهاز للتعلق من خلف الرأس

يجب على الأشخاص المصابين بشلل الأطراف، وكذلك الملازمين للفراش أن ينفذوا تمرين التعليق وهم مستلقون على لوح يميل بزاوية ٣٠°. من المفيد في هذه الحالة إجراء تمارين «السمكة الذهبية»، و «الشعيرات الدموية» مع تمرين التعليق. يجب زيادة زاوية ميلان اللوح بشكل متسلسل إلى ٤٥°، ٦٠°، ٨٠°، وأخيراً ٩٠°.

يجب ألا تزيد مدة التعليق على ٣٠ ثانية في البداية. ومع اعتياد الشخص على هذا التمرين ينبغي زيادة مدة التعليق حتى تصل إلى ٣ دقائق. بعد ذلك يجب متابعة هذا التمرين في هذا النمط دون زيادة مدة التعليق؛ حتى يعتاد الشخص على تمرين التعليق بشكل لا لبس فيه. إن التعلق لمدة تزيد على ثلاث دقائق تجعل الشخص يفقد الإحساس برجليه، يمكنه التخلص في هذه الحالة من هذا الإحساس بإطالة مدة التعلق.



الشكل 45-
التعلق مع الميلان التدريجي

إذا لاحظ الشخص وجود «فرقعات» في منطقة العمود الفقري أثناء تعلقه فإن هذا يشير إلى وجود خلع في هذه المنطقة، وتسير عملية تصحيح الوضعية. تكون أطراف هذه الفقرات عادة متآكلة، ولكي يتم تقوية الفقرات المتآكلة يجب إدخال دقيق العظام في قائمة طعامنا (والأفضل من عظام سمك الشبوط) وكذلك الخضروات النيئة.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ألم أسنان أن يضعوا قطعة من الشاش بين الأسنان العلوية والسفلية. إذا وضعنا قطعة مطوية من القماش فوق الحزام الذي يمر من تحت الفك السفلي، فهذا سيؤدي إلى تخفيف الآلام في منطقة الرقبة والرأس من الخلف.

يوجد جهاز آخر يشبه العكاكيز يتعلق عليه الشخص من تحت الإبطين. يكفي في كثير من الحالات إجراء هذا التمرين مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، إلا أنه يلزم في بعض الحالات إجراء تمرين التعليق عدة مرات في اليوم.



المشي أثناء فترة الشفاء

النتائج:

تبين هذه الطريقة كيف يجب على الشخص الذي يسير نحو الشفاء أن يقف على رجليه ويبدأ المشي. من المهم جداً أن يبدأ المريض بإجراء هذا التمرين عند هبوط درجة حرارته فقط، فتعود شهيته إلى مستواها الطبيعي.

الطريقة:

١- يجب على الشخص أن يحاول الوقوف على رجليه مدة دقيقة، ثم يرتاح في سريره مدة ٤ دقائق.

٢- يجب عليه أثناء وقوفه أن ينحني نحو اليمين واليسار عدة مرات. يجب أن تبقى القدمان ثابتتين دون حراك. ثم ينبغي أن يرتاح مدة ٤٠ دقيقة على سريره.

٣- بعد الوقوف لبعض الوقت يجب على الشخص أن يثني ركبتيه، وأن يجلس في وضعية القرفصاء دون أن يرفع قدميه عن الأرض. وبعد أن يحاول المحافظة على

وضعية القسم العلوي من الجذع في وضع عمودي تماماً مدة دقيقة واحدة، يجب عليه أن يرتاح على سريره مدة ٤٠ دقيقة.

٤- يأخذ الشخص الوضعية المشروحة في المادة ٣ السابقة، ومن هذه الوضعية يحني جذعه ببطء نحو اليمين واليسار مدة دقيقة. ثم فترة استراحة من ٤٠ دقيقة.

٥- يبين الشكل ٤٦ الوضعية التي ينصح بها في هذا التمرين. يجب ألا ترتفع القدمان عن الأرض (ملتصقتان تماماً بالأرض).


الشكل 46

إذا شعر المريض - أثناء تطبيقه للتعليمات المذكورة أعلاه بدقة - بألم في مكان ما من جسمه، فهذا يشير إلى وجود إصابة (مرض) ما في هذا المكان بالذات. وبعد إجراء التمارين المشار إليها أعلاه فقط، يمكن الانتقال إلى تمرين المشي الذي يتكون من ست مراحل، مع الزيادة التسلسلية لعدد الخطوات: ١، ٣، ٥، ٧، ٩ و ١١ خطوة.

يتم تنفيذ تمرين «خطوة واحدة» على الشكل التالي: يجب عمل خطوة واحدة نحو الأمام بالرجل اليسرى، ثم ننقل الرجل اليمنى إلى جانبها. ثم نعمل خطوة واحدة نحو الوراء بالرجل اليسرى، ومرة ثانية ننقل الرجل اليمنى إلى جانب اليسرى (نحو الخلف). إذا واجهتكم صعوبات ما أثناء تطبيق هذا التمرين فيجب تكراره مرات كثيرة قبل أن يتم الانتقال إلى تمرين «ثلاث خطوات».

المرحلة الثانية هي: تطبيق تمرين «ثلاث خطوات»: يجب عمل خطوة نحو الأمام بالرجل اليسرى، وننقل اليمنى إلى جانبها، ونكرر هذه العملية مرتين أخريين. وبعد ذلك نعمل خطوة واحدة نحو الوراء بالرجل اليسرى، ثم ننقل اليمنى إلى جانبها، ثم نكرر العملية الأخيرة مرتين أخريين.

يتم الاستمرار بهذا التمرين على هذا النحو، مع العلم أن عدد الخطوات تزداد حتى ٥، ٧، ٩.. لا يجب أن ننسى أنه - وبعد إتقان كل مرحلة - يجب الاستراحة مدة ٤٠ دقيقة قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.

وبعد أن يصبح المريض الذي يتماثل إلى الشفاء قادراً على تنفيذ تمرين «١١ خطوة إلى الأمام و١١ خطوة إلى الوراء»، وإتقانه بشكل كامل، سيكون قادراً بما يكفي للخروج من البيت.

ملاحظات:

لكي نعالج مرضاً في القدم، وحتى نقلل من التعب الذي يظهر نتيجة تنفيذ هذا التمرين، ينصح بإجراء التمارين المشابهة لتمرين «المروحة»، و «رفع وتنزيل الرجلين» في الفترات الفاصلة بين مراحله. يجب تنفيذ تمرين «الشعيرات الدموية» قبل وبعد التمرين الخاص بالقدمين.

من الممكن أن يتعرض المريض لانتكاسة أثناء فترة تماثله إلى الشفاء، وسبب ذلك أن المريض يبدأ بالمشي دون تطبيق هذا التمرين وفق المراحل المذكورة.



تمرين فتح الرجلين نحو الجانبين

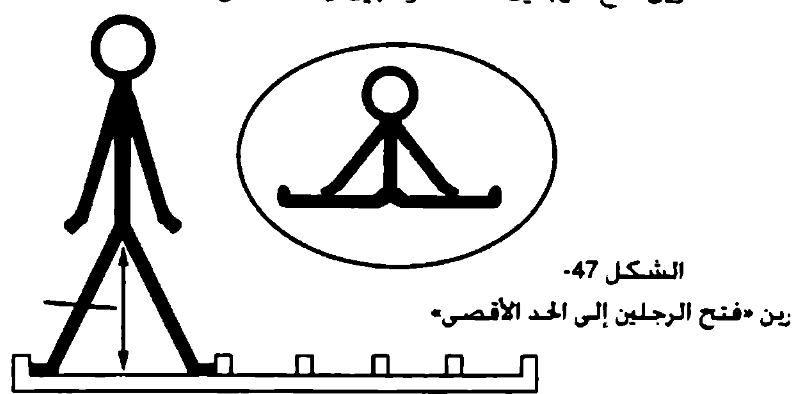
النتائج:

إن هذه الطريقة لشد الرجل (كما هو موضح في الشكل ٤٧) تمدد العضلات الفخذية العريضة، وتقوي الرجلين وتجدد قواهما، وتعيد الفتوة إلى الجسم.

الطريقة:

يتجسد الهدف النهائي من هذا التمرين بالتمكن من فتح الرجلين (إبعادهما عن بعض) بحيث تصبحان على خط واحد. ركزوا جهودكم (طاقاتكم) على منطقة الجذع واعملوا بحيث يصبح ثقل الجسم موزعاً على الرجلين الممدودتين.

سيكون الجهاز المبين في الشكل ٤٧ مفيداً جداً في هذه التمارين يجب عند تنفيذ هذا التمرين فتح الرجلين كما هو مبين في الشكل.



الشكل 47-
رين «فتح الرجلين إلى الحد الأقصى»

افتحوا رجليكم في البداية بحيث تستند إحدى الرجلين على المسند الأقرب. يجب أن يفتح الشخص الذي يبلغ طوله ١.٥م رجليه إلى أن يصبح فخذه على ارتفاع ٢٨سم عن الأرض. وينصح الأشخاص الأطول من ذلك أن تكون هذه المسافة ٣٣سم، والأشخاص الأقصر ٢٢سم. يجب فتح الرجلين بشكل تدريجي إلى أن يلامس فخذكم الأرض، وتصبح الرجلان بزاوية ١٨٠°.

ملاحظات:

يجب عليكم دائماً أن تراقبوا المقدار الذي تفتحون فيه رجليكم؛ وذلك لتجنب إصابة العضلات الداخلية (من الجهة الداخلية) للفخذ. إذا لم يتوفر لديكم الجهاز الموضح في الشكل ٤٧ اسندوا الرجل في جسم ما ثقيل كالأثاث لكي لا تنزلقوا. ينصح بوضع وسادة تحت الفخذين؛ وذلك لتأمين وقاية أكثر. يجب أثناء تطبيق هذا التمرين الالتزام بالحمية على الخضراوات النيئة، ويجب تناول ما لا يقل عن ١٢٠غ منها يومياً، وكذلك إجراء تمرين «الشعيرات الدموية» قبل وبعد تمرين «فتح الرجلين نحو الجانبين».



خمس دقائق من الراحة بالاستلقاء على البطن

النتائج:

تحسن وضعية الاستلقاء على البطن عمل الكلى وتسرعه.



الشكل 48-
وضعية الجسم عند الاسترخاء مدة 5 دقائق

الطريقة:

عادة ما يعاني الأطفال الذين ينامون على بطونهم، وكذلك الأشخاص الذين لديهم عادة الاستلقاء على البطن من القصور الكليوي. ينبغي عليهم إجراء تمرين «السمكة الذهبية» في وضعية الاستلقاء على البطن، والبقاء في هذه الوضعية مدة خمس دقائق على سطح مستو وصلب. ومن الممكن تحسين عمل الكلى إلى حد كبير بتطبيق هذا التمرين كل مساء.

لا تلعب وضعية اليدين أي دور في هذا التمرين يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات ما في الكلى الاستلقاء على البطن ٤ إلى ٥ مرات يومياً، مع البقاء في هذه الوضعية مدة خمس دقائق كل مرة. وإذا تم حني الجسم أثناء ذلك (انظر الفصل ٦١) فإنه من الممكن تقوية عضلات البطن، وتثبيت نتائج العلاج.

إلا أنه يمكن أن يتعرض الأشخاص الذين لا يلتزمون بالشكل الكافي بالقواعد الستة لتقلص المعدة والاثني عشري، وإذا كانت هذه الأعضاء مصابة بمرض ما فمن الممكن في هذه الحالة ظهور آلام فيها؛ ولذلك يجب الالتزام مسبقاً بالقواعد الستة.

٦٠

الوقوف على اليدين

النتائج:

يمنع الوقوف على اليدين الإصابة بتدلي الأمعاء (enteroposis)، ويشفي من الإمساك. تقوي هذه الطريقة اليدين والأعضاء الموجودة في القفص الصدري.

الطريقة:

يجب المرور بـ ١٠ مراحل بشكل متسلسل من أجل القيام في المرحلة الأخيرة بالوقوف على اليدين، كما يفعل ذلك لاعبو الجمباز:

١- استلقوا على بطنكم (كما هو موضح في الشكل ٤٩)، وحاولوا أن توزعوا ثقلكم بشكل متساوٍ على كل الجسم.

٢- استندوا على الساعدين بحيث يحملان ثقل الرأس.

٣- مدوا اليدين والرجلين جيداً بحيث يحملان ثقل الجسم.

٤- مع الحفاظ على هذه الوضعية (أي الوضعية ٣)، ارفعوا رأسكم وارموه إلى الخلف. يجب أن يكون البطن خلال ذلك منخفضاً (محنياً نحو الأسفل).

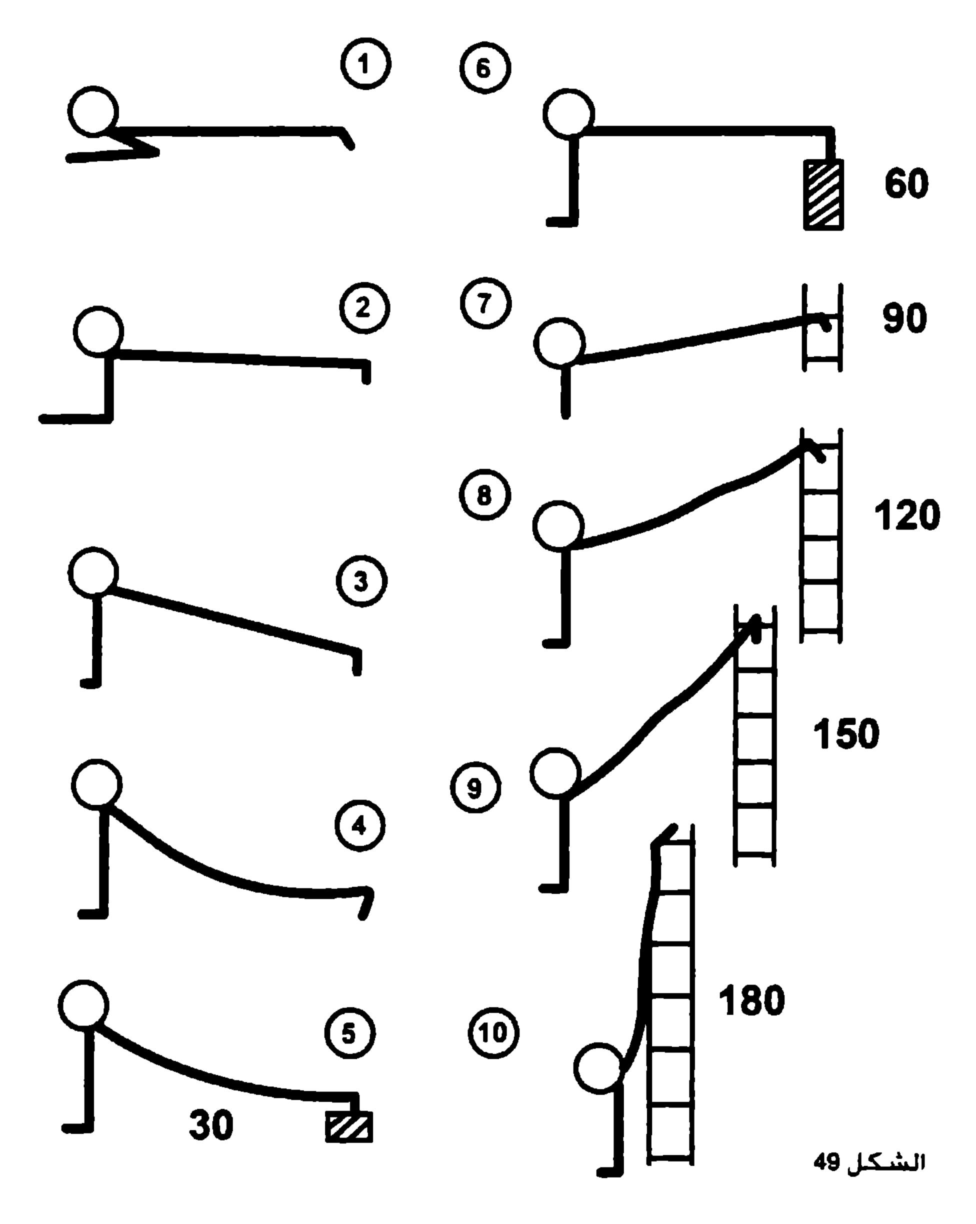
٥- ضعوا الرجلين على مسند ما بارتفاع ٣٠سم تقريباً، ووزعوا وزن الجسم على اليدين والرجلين. حافظوا على هذه الوضعية مدة ثلاث دقائق.

٦- زيدوا ارتفاع المسند إلى ٦٠سم.

٧- الرجلان مرفوعتان بمقدار ٩٠سم. يمكن استخدام سلم بدلاً من المسند.

٨، ٩، ١٠- زيادة الارتفاع إلى ١٢٠، ١٥٠ و١٨٠ بشكل متسلسل، يتوصل الشخص في المرحلة ١٠ إلى وضعية الوقوف على اليدين. يجب إجراء هذا التمرين بشكل تدريجي، ولكن بشكل مستمر إلى أن يتمكن الشخص من الحفاظ على توازنه بسهولة أثناء الوقوف على اليدين. لا ينبغي تسرع الأحداث، ومحاولة الحفاظ على

التوازن، والوقوف على اليدين والرأس نحو الأسفل من المرحلة الأولى. سوف تتوصلون إلى نتائج ممتازة إذا نفذتم الترتيب المذكور أعلاه بشكل صارم. يمكن أن يستدعي الانتقال الحاد من مرحلة إلى مرحلة أخرى الإصابة بالتهاب الجنبة وغيرها.



الشكل 49

ملاحظات:

يجب تركيز الجهود لكي نجعل منطقة الجذع ثابتة دون أي حركة، إذا نفذتم كل مرحلة بشكل متسلسل مدة ثلاث دقائق، فإنكم ستتمكنون في النهاية من الوصول إلى إمكانية الحفاظ على التوازن عند الوقوف على يد واحدة. بعد أن تتقنوا الحفاظ على التوازن عند الوقوف على اليدين يمكن علاج أي مرض مزمن، وكذلك تحسين الحالة الجسدية والصحية، بشرط تنفيذ هذا التمرين مدة ثلاث دقائق صباحاً ومساءً يومياً.

وهو يساعد كذلك في علاج عوز الأوكسجين الدماغي، والسكتة، والتهاب الرئة، والاحتشاء الرئوي، وإلخ... كما تساعد هذه الطريقة في علاج الصلع.



تمـــرين

«القوس الظهري»، «قوس البطن» و «الدحرجة الجانبية»

يقوي هذا التمرين عضلات البطن والظهر.

تمرين «القوس الظهري»: استلقوا على ظهركم في البداية. ركزوا قواكم في الرأس والقدمين، وارفعوا البطن (كما هو مبين في الشكل ٥٠). وكما تبين تسمية هذا التمرين، يجب أن تكون الرجلان والفخذان والبطن والصدر والرقبة محنية على شكل قوس. حافظوا على هذه الوضعية مدة ٣٠ إلى ٦٠ ثانية. سوف تخفف الوسادة الموضوعة تحت الرأس من الشعور بالآلام. إذا كان الشخص يعاني من الإمساك، أو أنه أفرط في الطعام فإن هذه الوضعية ستكون صعبة للغاية بالنسبة له.



الشكل 50- تمرين «القوس الظهري»

تمرين «قوس البطن»: وهو معاكس للتمرين المذكور أعلاه. وفي هذه الحالة يستخدم البطن كمسند، في حين يجب أن تكون اليدان والرأس والرجلان ممدودة ومشدودة. يجب أن يكون كل الجسم (اليدان، الرأس، القفص الصدري، البطن، الفخذان، الرجلان) مقعراً لمدة دقيقتين تقريباً.

يجب ألا يتم - عند تنفيذ كلا التمرينين - بذل جهد كبير، بل يجب زيادة الحمل (الجهد) بشكل تدريجي. يجب إجراء كلا التمرينين على سرير مستو، كونهما يقدمان مفعولاً ديناميكياً كبيراً في أجزاء مختلفة من الجسم. يمكن أن يشفى المريض الذي يعاني من توتر شديد في العمود الفقري بشكل تدريجي إذا أجرى هذين التمرينين، بشرط أن يترافق ذلك بالالتزام الصارم بالحمية على الخضار النيئة. ليس مهماً ما هي الخضار التي تتناولوها، المهم هو أن تتضمن حميتكم في أكثر من نصفها خضاراً نيئة. تشير الآلام التي تظهر في منطقة البطن عند تنفيذ تمرين «قوس البطن» إلى وجود مرض ما في هذه المنطقة. وبهدف علاج هذه الأمراض يجب استخدام لبخات من البطاطا الصينية، والكمادات المتنافرة، وكذلك تمرين «السمكة الذهبية».

تمرين «الدحرجة الجانبية»: لفوا أنفسكم بقطعة كبيرة من القماش السميك، وابدؤوا بالدحرجة على سرير مستو من جانب إلى آخر. توقفوا وتمددوا على أحد الجانبين، ثم استديروا إلى الجانب الآخر. انقلبوا من وضعية الاستلقاء على الظهر إلى وضعية الاستلقاء على البطن. إن التنفيذ المركب لهذه الحركات، وللتمرينين المذكورين أعلاه يعجل تصحيح وضعية المفاصل المنزاحة، ويعالج الشلل النصفي، وغيرها من الاضطرابات.

الشكل 51- تمرين «قوس البطن»





العلاج باستخدام الكلوروفيل

النتائج:

يمكن باستخدام الكلوروفيل علاج العديد من الالتهابات المختلفة، مثل: التهاب الحنجرة، والتهاب اللوزتين، والتهاب الأنف، والتهاب الجلد، والأكزيما «النملة»، والبواسير، والبحة، وغيرها. وهو فعال كذلك وبشكل كبير ضد الآلام في منطقة البطن الناتجة عن الطفيليات أو الحازوقة (الفواق singultus)، وضد الحكة (pruritus) الناتجة عن الطفح أو الكلف أو البقع على الجلد.

استخدام الكلوروفيل خارجياً:

حضروا ثلاثة أنواع على الأقل من الخضار مع الأوراق الخضراء. انزعوا سيقانها، واهرسوها في «الهاون»، أضيفوا إليها قليلاً من زيت الزيتون أو أي نوع من زيت نباتي آخر - كالسمسم مثلاً - بنسبة ١٢/٨ من كمية الكلوروفيل. (يجب أن تكون النسبة ١٢/٨ إذا كانت هذه المادة تستخدم في علاج الأعضاء التناسلية، و ١٢/٩ في علاج الشرج، و١٢/١٠ لكل الجسم، و١٢/١١ للرأس، و ١٢/١٢ للوجه). يجب خلط الزيت مع الكلوروفيل بشكل جيد، ثم يوضع المزيج على المنطقة المصابة. يجب في الصيف عمل كمية منه تكفي ليوم واحد فقط؛ حيث لا يمكن حفظ هذا المزيج لمدة طويلة. ادهنوا المزيج بطبقة رقيقة فوق الجلد قبل النوم (يجب الانتظار أولاً كي تجف، وبعد ذلك فقط يمكن الاستلقاء أو اللجوء إلى الفراش). تجعل هذه الطريقة البشرة أكثر ابيضاضاً (أفتح لوناً).

عند استخدام هذا المزيج داخل تجويف الأنف يجب استخدامه على لفافة قطنية معقمة، أو دهن الأنف بطبقة رقيقة مرة واحدة.

استخدام الكلوروفيل باطنياً:

عند الإصابة بالتهاب الحنجرة (laryngitis)، والأمراض المشابهة، يجب أن يتم حل ٦٠غ من الكلوروفيل (أوراق الخضار الخضراء والغضة والمفرومة ناعماً) في الماء، والذي يجب أن تكون كميته ضعف كمية الكلوروفيل. يجب شرب هذا المزيج بعد غرغرة البلعوم. وبعض القطرات من العسل في هذا المزيج سوف تحسن مذاقه.

ويمكن إزالة آلام المعدة الناتجة عن الطفيليات بعد ٥ إلى ١٠ دقائق بمضغ ٦٠غ من أوراق الخضار الخضراء المفرومة ناعماً، أو بشرب مزيج من عصائرها (أي عصائر الأوراق)، وكذلك بإجراء تمرين «السمكة الذهبية». عندما تتوقف الآلام يجب تناول مادة قاتلة للديدان الطفيلية، ولكن يجب ألا تكون هذه المادة شديدة المفعول. كما أن طريقة العلاج نفسها فعالة كثيراً ضد الحزاقة المستمرة (أي تناول الكلوروفيل وتمرين «السمكة الذهبية»، والمادة القاتلة للديدان).

ملاحظة:

إن النسبة المثالية للكلوروفيل في المزائج للاستخدام الخارجي هي ٧٪. إذا كانت نسبة الكلوروفيل تزيد على ١٠٪ فإن المزيج يمكن أن يسبب نتائج عكسية. بعد أن يتم غرغرة البلعوم بالكلوروفيل يجب الامتناع عن الشرب والطعام لفترة من الوقت.

يكون الكلوروفيل الموجود في أوراق الخضار ذات الطعم الجيد مفيداً عادةً، وينبغي تجنب الكلوروفيل الموجود في أوراق الخضار ذات الطعم المر أو غير العادي. تحتوي النباتات البرية على حمض الأكساليك (acidum oxalicum) بكميات كبيرة. ويمكن إزالة أنواع مختلفة من الشامات (الوحمات naevus) بشكل كامل باستخدام المزائج التالية بشكل متسلسل: الكلوروفيل مع الزيت مدة أسبوع واحد، محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي المخلوط مع زيت الزيتون بنسب متساوية مدة أسبوع واحد. يجب تغطية الأماكن التي تستخدم في علاجها المزائج المذكورة بضمادة. وبعد تكرار هذه العملية (وفق الترتيب المذكور للإجراءات) ثلاث مرات متوالية فإنه ستزول أي شامة أو وحمة بشكل كامل.

٦٣

طريقة استخدام الحقن الشرجية

النتائج:

يستخدم في طب نيشي الماء الدافئ بدرجة حرارة ٢٦ إلى ٢٧°م من أجل الحقن الشرجية، والذي نحصل عليه بخلط الماء الساخن مع الماء غير المغلي. لا ينبغي استخدام الماء المغلي بعد تبريده، وكذلك الماء المسخن حتى الدرجة المذكورة.

تبطل الحقنة الشرجية تأثير السموم في الأمعاء، وتزود النسج بالماء من خلال الأمعاء الغليظة. ينبغي استخدام الحقن الشرجية عندما توجد الحاجة إلى الإطراح بشكل سريع.

إذا ظهرت على الطفل فجأة إشارات التعب والرغبة في الاستلقاء، أجروا له حقنة شرجية على الفور. وفي كل الأحوال فإن الحقنة الشرجية لن تسبب له الأذى. إن استخدام الحقن الشرجية فعال ضد الأمراض المتعلقة بارتفاع درجة حرارة الجسم عند البالغين والأطفال على حد سواء. الحقنة الشرجية هي أول إجراء يجب عمله عند السكتة الدماغية (apoplectic stroke)، أو الشلل، كما يجب استخدام هذه الوسيلة عند وجود شكوك بالإصابة بضربة الشمس، أو التهاب الدماغ (encephalitis). الحقنة الشرجية ضرورية للغاية من أجل الشفاء السريع.

الطريقة:

ينصح البالغون باستخدام محقنة سعة ٥٠٠ إلى ١٠٠٠مل مزودة بقنطار (أنبوبة) وصمام، في حين ينصح باستخدام المحقنة المطاطية للأطفال بسعة ٣٠ إلى ٥٠مل، أو محقنة زجاجية (القسم الزجاجي من السيرنك).

وعند استخدام المحقنة المطاطية يلزم في هذه الحالة وعاء آخر من أجل تحضير الماء الدافئ. وكما ذكر سابقاً فإن تحضير الماء الدافئ يتم بإضافة الماء

الساخن إلى الماء البارد غير المغلي الذي يوجد في المحقنة، أو في أي وعاء آخر، مع الأخذ بالحسبان آن درجة حرارة المزيج يجب أن تكون ٢٦ أو ٢٧°م. إذا اختبرتم الماء بإصبع اليد فإنه سيبدو لكم بارداً بعض الشيء. إذا كان محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي متوفراً لديكم فأضيفوه إلى ماء الحقنة الشرجية بنسبة ١/١٠٠ أو ١٠مل لكل ١٠٠٠مل من الماء. إذا لم يكن متوفراً لديكم فلا تضيفوا أي شيء آخر.

تعتمد كمية الماء الذي يجب حقنه في الشرج على عمر الشخص، وعلى حالته الصحية. وعادة يحتاج الطفل الذي عمره أقل من عام إلى مقدار ٣٠ وحتى ٦٠مل من الماء والطفل من العام وحتى الثلاثة أعوام إلى ١٠٠ وحتى ٣٠٠مل. أما الشخص البالغ فيحتاج من ٥٠٠ وحتى ١٠٠٠مل. إلا أنه من الممكن حساب كمية الماء لكل شخص بالتحديد. إذا كانت الحقنة الشرجية تجري لشخص فاقد للوعي، فيمكن أن يتعرض هذا الشخص لخطر تمزق أمعائه. يجب في هذه الحالة دهن الشرج بكمية قليلة من الزيت. إذا ظهرت هناك رغبة ملحة بالإطراح فإنه من الممكن إيقاف الحقن إلى أن يعود الجسم إلى الهدوء إذا لم يحدث ذلك يمنع حقن الكمية الباقية من الماء.

وقبل الانتهاء من إجراء عملية الحقن يجب على الشخص الاستلقاء على ظهره، ومقاومة أي رغبة ملحة في الإطراح مدة ٨ إلى ١٥ دقيقة، وذلك بالضغط على فتحة الشرج من خلال قطعة قطن. ادهنوا قطعة من القطن المعقم بكمية قلية من الفازلين أو الزيت، ثم ادهنوا بها الشرج وأنبوبة المحقنة.

يجب على الشخص البقاء في هذه الوضعية لفترة من الوقت. يمكن للطفل أن يستلقي على بطنه، أما البالغ فيجب أن يستلقي على جانبه الأيمن، مع العلم أن رأسه يجب أن يكون على وسادة، ورجلاه مثنيتان عند الركبة. يدخل الطبيب، الذي يقف وراء المريض، أنبوبة المحقنة في شرج المريض برقة على عمق ٤ إلى ٥سم. ويكفي الطفل إدخال ٣سم من الأنبوبة. يجب على المريض أن يرخي بطنه، إذا كان هذا ممكناً، وأن يبقى فمه مفتوحاً. يجب أن يدخل الماء إلى الشرج بشكل تدريجي. يمكن أثناء حقن الماء تمسيد البطن

بحركات دائرية. وبعد ذلك يمكن الذهاب إلى المرحاض، أو استخدام «النونية» للأطفال.

في بعض الحالات يمكن أن لا تستدعي الحقن الشرجية الإطراح. إلا أن هذا غير مهم كونه يتم امتصاص الماء عن طريق أمعاء المريض.

ملاحظات:

الحقنة الشرجية هي وسيلة عملية وسهلة من أجل فتح الأمعاء، إلا أنه لا ينبغي الإفراط في استعمالها.

يجب أن يتم إدخال الماء تدريجياً. يجب أن تكون المحقنة على ارتفاع ٥٠ إلى ١٠٠سم عن الجسم. وإذا كانت الحقنة تجري لطفل، فإنه كلما كان عمر الطفل أقل كان ارتفاع المحقنة أقل.

يجب أن تكونوا حذرين حتى لا تجرحوا الشرج أو المستقيم عندما يتم إدخال الأنبوبة في الشرج؛ لذلك ينبغي دهنه بالفازلين.

يجب أن يكون الماء المستخدم في الحقنة لا ساخناً ولا بارداً. ويجب أن يكون القسم الأكبر من هذا الماء غير مغلي، وذلك لأن الماء المغلي - مثله مثل الماء المبرد والمعقم (المقطر)- يسبب الضرر، ولا تعطي الحقن الشرجية النتائج المرجوة في هذه الحالة.

لا ينبغي إضافة أي دواء إلى الماء، باستثناء محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي. وإذا لم يتوفر هذا المحلول لديكم فإنه يكفي استخدام الماء النظيف الدافئ.



استخدام المواد الطاردة للديدان

إن إحدى أكثر المشكلات انتشاراً في اليابان هي وجود الديدان الطفيلية في أمعاء الشخص. وهناك القلة القليلة التي لا تعاني من هذه المشكلة.

نحن نقترح الطريقة الأكثر سرعة في القضاء على الديدان.

١- نشارة جذور الرمان:

تباع هذه المادة عادة في محلات بيع الأعشاب الطبية. إلا أنه يمكنكم شخصياً أن تحفروا حول الشجرة وتقطعوا قطعة من هذه الجذور، وتغسلوها جيداً، وتقشروا القشرة وتجففوها في الظل. ضعوا ٦٠غ تقريباً من هذه الجذور في الماء طوال الليل، ثم اسكبوا هذا الماء، و ضعوا بدلاً منه ٢٧٠مل من ماء جديد. إذا صادف وكانت القشرة جافة، فمن الممكن عندئذٍ نقعها في نفس الكمية من الماء مدة ليلة واحدة. وفي كل الأحوال فإنه يجب غلي الماء والقشرة الموجودة فيه على نار هادئة حتى تنخفض كمية الماء إلى ١٨٠مل. وهذه الكمية بالذات هي التي يجب أن يتناولها الشخص يومياً على الريق، ولكن ليس دفعة واحدة، وإنما على عدة دفعات (وجبات) وبكميات قليلة. وبعد ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة من شرب هذا الماء يجب شرب حوالي ٢٠مل من محلول أوكسيد المغنيزيوم المائي. إذا لم يتوفر هذا المحلول فيمكن شرب ٣٠غ تقريباً من شاي أوراق الخورما كبديل لهذه المادة الملينة. يجب شرب منقوع قشرة جذور الرمان مدة ثلاثة أيام. إذا كان المريض دون العشرين من العمر، فيجب غلي ٣٠غ من المادة الطاردة للديدان في ١٨٠مل من الماء إلى أن تتقلص كمية الماء بمقدار الثلث (نتيجة التبخر). ويجب أن تنخفض هذه الكمية بمقدار النصف بالنسبة للطفل دون العاشرة من العمر. هذه المادة فعالة جداً ضد الدودة الشصية (الملقوة Ankylostona).

٢- Digenia simplex - نبات ضار (طفيلي):

للحصول على الجرعة اليومية يجب غلي ١٠غ من هذه العشبة في ١٨٠مل من الماء حتى تنخفض كمية الماء إلى ١٣٥مل. يجب شرب هذا المغلي خلال خمسة أيام. يمكن أن نحضر في مرة واحدة كمية من المغلي تكفي لخمسة أيام؛ وذلك لأنه لا يفسد. وهذه المادة فعالة ضد دودة الأسكاريس (Ascaris).

٣- أوراق القرع:

يجب تجفيف أوراق القرع مدة ٧ إلى ١٠ أيام في الظل. يجب وضعها في اليوم الأخير في الشمس، وبعد ذلك تسحق على شكل بودرة في وعاء فخاري. يجب تصفية

(تنخيل) المسحوق بهدف إزالة القطع الكبيرة، وبعد ذلك يجب تناولها خلال ٥ أو ٧ أو ١٠ أيام بمعدل ملعقة صغيرة يومياً.

وعادة يتم تناول المادة الطاردة للديدان على عدة أيام مرتين في الشهر، في بدايته ومنتصفه. يجب الاستمرار بهذه العملية مدة ثلاثة أشهر، وبعد ثلاثة أشهر من الانقطاع، يجب متابعة تناول هذا المسحوق مدة ثلاثة أشهر أخرى.

هذا يسمح للجسم بمقاومة دخول الديدان الطفيلية بشكل ناجح. وبعد ستة أشهر ينصح بتكرار هذه العملية. ينصح الأشخاص الذين يعانون من الإمساك بتناول المواد الملينة قبل البدء بالقضاء على الديدان الطفيلية.

لقد صنعت مادة طاردة للديدان (Mutorunin)، مكونة من قشور الرمان ونبات طفيلي وأوراق القرع، والقشور القابضة للفول السوداني وإلخ.. ويتم إنتاج هذا المركب برخصة من وزارة الصحة. يقتل هذا الدواء الديدان الطفيلية، وإذا كانت هذه الديدان موجودة في الأمعاء الدقيقة فإنه يتم امتصاصها كمادة بروتينية، كما لو أنه يتم التعويض عن الضرر الذي تسببت به. تبين تحاليل البراز تحت المجهر تقلص عدد بيوض هذه الطفيليات. يسمح استخدام هذا الدواء وفقاً للإرشادات المذكورة أعلاه بالتخلص تدريجياً من الأثلام العرضية على الأظافر. وهذا يعتبر دليلاً على توقف عمل الطفيليات.

إن نتائج استخدام المادة الطاردة للديدان ستكون أفضل بكثير لو أنكم تناولتم كوبين من الكلوروفيل («العلاج باستخدام الكلوروفيل»)، وأجريتم تمرين «السمكة الذهبية» مدة ٥ إلى ١٠ دقائق قبل تناول المادة الطاردة للديدان. سوف تنتقل الديدان الطفيلية الموجودة في أجزاء أخرى من الجسم خارج المري إلى المري بعد أن يتم إغراؤها بالكلوروفيل. وأي مادة أخرى طاردة للديدان سيكون مفعولها محدداً في أعضاء جهاز الهضم. يجب تناول المادة الطاردة للديدان وفق التعليمات المشروحة أعلاه بهدف القضاء على الطفيليات في الأمعاء.

إن غـزو الديـدان الطفيليـة للجسـم هـي أمـر شـائع جـداً في اليابـان[1]. إن قسماً كبيراً مـن الـسكان مـصاب بديـدان الأسـكاريس، ولا سـيما الرضـع والأطفـال. سأورد فيما يلي نتائج دراسات «إيمانيسي» و «ماتسوناغو» عن ماهية الأعضاء التي تتعرض بالذات لدخول الطفيليات، ونسبة تعرضها:

عضو السمع	٥
التجويف الأنفي	٢
القصبات	٦
الكبد	١٧
المرارة (الغدة الصفراوية) والمسالك الصفراوية	٦٦
الزائدة الدودية	٤٠
البنكرياس	٨
تجويف البطن	٢٢
التجويف الجنبوي (البلوري) (متعلق بغشاء الجنب)	٣
الخراج (abscessus) تحت الجلد	٢١
الفتق «hernia»	٣
أعضاء الإطراح البولي	٥
الأعضاء التناسلية	١
المجموع	٢٠٠

تعتبر ديدان الأسكاريس السبب الأكثر احتمالاً للأعراض مثل التثلمات على أظـافر اليـد والرجـل، الحكـة في الأنـف نتيجـة للإفـرازات، نفـضان (ارتعـاص twitching) زوايا العين، ارتفاع الحرارة دون سبب واضح، انخفاض الحـرارة، آلام في المعـدة، الـسلس البـولي، التـشنجات العـضلية عنـد الأطـراف، نقـص التنـسج (hypoplasia)، الهزال، وغيرها من الأعراض غير المحددة.

١- يورد المؤلف فيما يلي المعطيات التي كانت موجودة في اربعينيات القرن الماضي عندما تم تأليف هذا الكتاب

٦٥

اللبخة من البطاطا الصينية

النتائج:

إن لبخة البطاطا الصينية فعالة جداً ضد الحروق، والتهاب العضل (myositis)، والفرن (الورم اللحمي sarcoma)، وسرطان الجلد والثدي، وعند الإصابة بالخلوع، والتهاب الأذن الوسطى، والزائدة الدودية وإلخ.

المواد المستخدمة ونسبها

البطاطا الصينية	١٠
دقيق القمح	١٠
الملح	٢
الزنجبيل المبشور (المبروش)	٢

التحضير:

يجب شوي البطاطا الصينية مع القشور المغطاة بالوبر قليلاً فوق النار؛ وذلك بهدف حرق هذه الشعيرات، ثم يقشر ويبشر في صحن. يضاف إليه دقيق القمح والملح والزنجبيل المبشور مع الالتزام بالمقادير المذكورة، ثم يخلط هذا المزيد جيداً ويفرش على قطعة نسيج كتانية أو قطنية أو ورق بسماكة ٣مم. توضع اللبخة الناتجة على المكان المصاب.

إذا لوحظ ارتفاع في درجة حرارة المنطقة المصابة فينبغي استبدال اللبخة كل ٣ أو ٤ ساعات، وإذا كانت الحرارة طبيعية فيمكن إبقاؤه مدة ٥ إلى ٦ ساعات. سيكون مفعول اللبخة أكبر إذا ترافق مع إجراء تمرين «الشعيرات الدموية».

ملاحظات:

إذا استدعت اللبخة تحسس الجلد أو حكة فهذا يعني أن البطاطا الصينية لم تشوى بالشكل المطلوب، أو أن بشرة المريض حساسة جداً. يمكن في هذه

الحالة شوي البطاطا الصينية بشكل أفضل، أو إيقاف العلاج لفترة من الوقت مع معالجة المكان الذي تعرض للتحسس بمحلول أوكسيد المغنيزيوم المائي. أما إذا كانت البطاطا الصينية مشوية أكثر من اللازم فإن اللبخة ستكون غير فعالة. يمكن التقليل من تحسس الجلد بدهن المكان بزيت نباتي مسبقاً، ولكن يجب تثبيت اللبخة في هذه الحالة باستخدام اللاصق.

يمكن أن يظهر على سطح البشرة المحتكة باللبخة استسقاء (أوديما)، ولكن لا ينبغي نزع اللبخة في هذه الحالة لأن الاستسقاء هو أول مؤشر على الشفاء.

تؤدي اللبخة التي توضع على ورم سرطاني أو أي ورم آخر إلى خروج قيح أبيض من الورم ويؤدي إلى انشقاق هذا الورم.

إذا انفتح الورم الناتج عن حرق نتيجة لاستخدام اللبخة، فيجب الضغط عليه بقوة إلى أن يبدأ فيه نزف دموي ويخرج القيح بشكل كامل، ومن ثم ينبغي وضع لبخة جديدة فوقه.

يمكن نزع اللبخة الجافة الملتصقة بالجلد بسهولة باستخدام مغلي الزنجبيل المفروم ناعماً. تنتج إصابات الحنجرة عادة عن إصابات الركبة، وأي إصابة في الحنجرة تتعلق بإصابة مفصل الركبة الواقع في نفس الجهة، وستظهر الآلام في هذا المفصل إذا تم الضغط على جوانب القسم العلوي منه.

ومن أجل العلاج يجب وضع لبخة من البطاطا الصينية بحجم المنديل الورقي، بحيث تغطي مفصل الركبة والمنقطة المجاورة لها. إلا أن اللبخة لا يجب أن تغطي التقعر الخلفي للركبة.

تحرض هذه اللبخة - الموضوعة على كلا مفصلي الركبة عند طفل في الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة من العمر، أو طفلة بدأت عندها للتو الدورة الشهرية - النمو، وتمنع الإصابة بالسل الذي يتعرض له الأشخاص دون العشرين من العمر، ولهذه الغاية يجب استخدام اللبخة قبل النوم مرة كل ليلتين، بحيث تكون مدة بقاء اللبخة على الجسم عموماً هي ٧ ليالٍ.

إن لبخة البطاطا الصينية لا تفسد وإن جفت.

٦٦

الأسباب الرئيسية للمرض التعرق ونمط الطعام

ترتبط حياة الإنسان بشكل وثيق بالتعرق. ففي أثناء النوم يفرز الشخص وبسهولة ما بين ٣٠٠ و ٤٠٠مل من العرق. وإذا لم يتم اتخاذ الإجراءات المناسبة فإن هذا التعرق قد يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات، مثل: البري - بري، وفقدان الوزن، وعسر الهضم، وثقل الرجلين، وانهيار القوة الروحية (النفسية)، والتهيؤ للإصابة بالزكام في فصل الخريف.

تركيب العرق:

أنا أفترض أن كل شخص يعرف أن العرق يحتوي على الماء والملح، إلا أن العرق عملياً يحتوي كذلك على الفيتامين C. تحت أشعة شمس الصيف نحن نفرز ما بين ١ إلى ٤ ليتر من العرق، وهو ما يؤدي إلى فقدان هذه العناصر الثلاثة.

عند إفرازنا لـ ١٠٠مل من العرق نحن نفقد من ٠.٣ إلى ٠.٧ملغ من الملح (وسطياً ٠.٥) و ١٠ملغ من الفيتامين C، هذا يعني أن ١ ليتر من العرق يحتوي ٥غ من الملح و ١٠٠ملغ من الفيتامين C.

استعادة المواد التي نفقدها مع التعرق:

يستدعي نقص الملح انخفاضاً في إفراز العصارات المعدية، والتهاب الوريد (phlebitis)، والإصابات الميكانيكية في منطقة القدمين. كل ذلك يشكل أعراض مرض البري - بري، ويجعلنا مهيئين للإصابة بالزكام بشكل خاص. يستدعي نقص الفيتامين C الإصابة بالنقرس، وتقيح اللثة السنخي. يضعف نقص

هذا الفيتامين كذلك الخلايا والنسج، ويستدعي النزف الدموي تحت الجلد. وهذا يؤدي بدوره إلى جعل الشخص مهيئاً بشكل خاص للإصابة بالأمراض المعدية مثل التهاب الرئة والجنبة وغيرها.

يجب استعادة معدل الماء والملح والفيتامين C المفقودة نتيجة للتعرق خلال ٢٠ ساعة. وبخلاف ذلك يمكن أن يتعرض جسمنا للاضطرابات المختلفة. لا ينبغي شرب الماء على الفور، وإنما ببطء وعلى جرعات صغيرة. أما فيما يتعلق بالملح فيمكننا أن نعمل مزيجاً من الملح المجفف جيداً مع بذور السمسم المطحونة بنسبة ٤/٦، وإضافة هذا المزيج إلى الخضار أو الفواكه. لا ينبغي أن ننسى أنه يجب علينا إجراء حمية خالية من الملح مرة كل أسبوعين أو ثلاثة.

وفيما يتعلق بالفيتامين C، فإنه يمكن للأشخاص الذين يظهر عندهم هلال على ظفر الإبهام أن يشربوا شاي (مشروب) الـ «bam»، إلا أن المصدر الأفضل للفيتامين C هو مغلي أوراق الخورما. إن تناول فيتامين C الصناعي قليل الفائدة، حتى في أفضل أوقات السنة، في بداية الربيع. يمكن الإصابة بعدوى أمراض التنفس، أو التهاب الرئتين، أو يمكن أن تصاب العين بالعدوى، وذلك فقط لأن عملية استعادة معدل العناصر في الجسم بعد عملية التعرق جرت بشكل غير صحيح.

العلاقة بين الاستحمام والتعرق:

بحثت كلية الطب في جامعة كيوسو في العلاقة بين الاستحمام والتعرق، وصاغت الجدول التالي:

يبين الجدول أن الحمام الساخن المعتاد يستدعي تعرقاً لا يعد مؤثراً وحسب، بل يمكن أن يتسبب بالضرر في حال تكراره المكثف؛ وذلك لأن قدرة الجسم على الحفاظ على درجة الحرارة الطبيعية محدودة. في حين أن تتالي إجراءات الاستحمام وفق طب نيشي لا تستدعي تعرقاً.

الجدول ٢٩:

درجة حرارة الماء عند الاستحمام		٤٣°م	٤٢°م	٤١°م	٤٠°م	تتالي الإجراءات المائية الماء الساخن - ٤٢°م الماء البارد - ١٥°م
مدة الحمام (دقيقة)		١٠	١٠	١٠	١٠	٧ حمامات متنافرة لمدة دقيقة لكل منها
كمية العرق التي يتم إفرازها في أوقات مختلفة بعد الحمام مقدرة بـ الغرام	بعد الحمام مباشرة	٤٠٠	١٦٠	٩٥	٩٠	٠
	٣٠ د	١١٠	٩٥	٨٥	٨٠	٠
	٦٠ د	٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	٠
	٩٠ د	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	٠
	١٢٠ د	٢٠	٢٠	١٩	١٧	٠
	١٥٠ د	٠	٠	٠	٠	٠
المجموع		٦٠٠	٢٣٥	٢٥٩	٢٣٧	٠

إن نتائج الدراسة المذكورة أعلاه تبين أن غزارة العرق تتعلق بشكل مباشر بدرجة حرارة الحمام (ماء الاستحمام)، وبناءً على ذلك يجب علينا أن نجري الحمام الساخن بأقل قدر ممكن. يؤدي التعرق الشديد - عندما يستحم الناس بالماء الساخن بشكل متكرر - إلى الإخلال بتوازن الفيتامين C، وهو ما يؤدي إلى سقوط الأسنان. إن الاستعادة السريعة للعناصر المكونة للعرق فقط يمكن أن تسمح بالحفاظ على الأسنان.

تقود الحمامات المتنافرة، - التي أشكل نصيراً لها (الفصل ٨) - التعرق إلى الحد الأدنى، وهو ما تؤكده الأبحاث العملية.

الجدول ٣٠: يوضح معطيات عن التعرق متعلقة بأنواع مختلفة من العمل:

مستوى التعرق ومسبباته	كمية العرق	فقدان الملح (غ)	فقدان الفيتامين C (غ)
التعرق الخفيف	٤٠٠	٢	٤٠
التعرق الغزير	١٠٠٠	٥	١٠٠
عمل مجهد لمدة ساعة	١٤٠٠	٧	١٤٠
لعبة كرة القدم (٢ ساعة) «للهواة»	١٠٠٠-٢٠٠٠	٥-١٠	١٠٠-٢٠٠
جري لمدة ساعتين بسرعة ١٧.٧كم/سا	٢١٠٠	١٠.٥	٢١٠
التجديف (٢٢د)	٢٥٠٠	١٢,٥	٢٥٠
كرة القدم (٧٠ دقيقة) للمحترفين	٦٤٠٠	٣٢	٦٤٠
الجري (٣ ساعات)	٣٩٠٠	١٩.٥	٣٩٠
العمل العادي وقت الصيف درجة الحرارة (٢٧ إلى ٢٩°م)	٣٠٠٠ وحتى٣٢٠٠	١٥-١٦	٣٠٠-٣٢٠
تسلق الجبال (٣٠٠م)	٥٠٠٠ وحتى٧٠٠٠	٢٥-٣٥	٥٠٠-٧٠٠
العمل في منجم (يوم واحد)	١٠٠٠٠	٥٠	١٠٠٠
النوم	٣٠٠ وحتى ٤٠٠	١.٥-٢	٣٠ وحتى٤٠
التعرق الخفيف وقت الصيف	٣٠٠٠ وحتى٤٠٠٠	١٥-٢٠	٣٠٠ وحتى٤٠٠

ينزع الناس الذين يملكون أفواهاً صغيرة إلى التعرق بشكل أكبر من غيرهم، ولذلك يجب عليهم اتخاذ إجراءات خاصة بهدف استعادة توازن الملح والفيتامين C. كما يجب على محبي الحلويات اتخاذ الإجراءات الخاصة لاستعادة التوازن الملحي كونهم ينزعون إلى فقدان الملح.

يقلل الصيام الصباحي وتناول الخضراوات النيئة من درجة حرارة الجسم، ولذلك فهي تقلل من التعرق.



وصفة على أساس

البذور الجافة للسمسم مع الملح ونتائج استخدامها

إن بذور السمسم الجافة والمخلوطة مع الملح ضرورية جداً للجسم طوال العام من وجهة نظر العناية الصحية العلاجية. وفي وقت الصيف - حيث يكون التعرق غزيراً إلى حد كبير - يجب خلط الملح الجاف وبذور السمسم بنسبة ٤/٦، ويجب هرسها في «الهاون»، نرش هذا الخليط على الأرز والخضار النيئة. لا ينصح بشرب أي نوع من السوائل بعد تناول هذا الطعام لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً.

توجد أنواع مختلفة من بذور السمسم السوداء اللون وهي جيدة للكلى، والبيضاء من أجل الرئة، والحمراء من أجل القلب، والرمادية من أجل أعضاء الهضم.

يلاحظ في فصل الصيف ظواهر مثل فقدان الوزن، والبري - بري، ووهن المعدة، وآلام في تجويف البطن، وثقل في الرجلين وغيرها. يمكن تجنب جميع هذه الاضطرابات باستعادة توازن الملح في وقته مباشرة بعد التعرق؛ لأن هذه الظواهر ناتجة عن نقص الملح بالذات.

يؤدي فرط الأملاح (الكمية الفائضة منها) إلى اضطرابات في منطقة الكلى والرئتين، ولهذا السبب بالذات يجب الالتزام مرة كل أسبوعين أو ثلاثة بحمية خالية من الملح مدة يوم كامل، كما ينبغي استعادة توازن الفيتامين C بتناول مغلي أوراق الخورما.

٦٨

قواعد السلوك اليومية
من أجل الحفاظ على الصحة

١- شرب ٣٠غ من الماء العذب غير المغلي كل ٣٠ دقيقة.

٢- إجراء تمرين «السمكة الذهبية».

٣- إن الأشخاص الذين يثابرون على إجراء التمارين الخاصة بالظهر والبطن، ويشربون الماء، ويؤمنون بأن صحتهم تتحسن باستمرار هم أشخاص أصحاء.

٤- إبقاء البطن عارياً أثناء النوم ليلاً.

٥- النوم على سرير صلب ووسادة صلبة.

٦- إجراء تمرين «الشعيرات الدموية»، وبعده تمرين «إطباق راحتي اليدين والقدمين»، ومن ثم تمرين «الشعيرات الدموية».

٧- استعادة توازن الفيتامين C، بشرب من ٢٠ إلى ٣٠غ من مغلي أوراق الخورما يومياً. يجب زيادة هذه الكمية بعد التعرق.

٨- تناول مزيج من بذور السمسم المحمصة والملح ٦غ للبالغين، و ٣غ للأطفال (يجب زيادة هذه الكمية للأطفال من بعد التعرق، والالتزام بحمية خالية من الملح يوماً كاملاً كل أسبوعين أو ثلاثة).

٩- تناول حوالي ١٠غ من الطحالب البحرية الصالحة للأكل يومياً.

١٠- تناول دقيق الأرز الذي يمكن تحميصه قليلاً، بمعدل ٦غ للبالغين و ٣غ للأطفال.

١١- تناول أي نوع من المواد الطاردة للديدان، والتي لا تترك أثاراً جانبية. يجب تناول هذه المادة خلال ٣ إلى ٤ أيام في بداية الشهر ومنتصفه، ولمدة ثلاثة أشهر. ثم يجب عمل استراحة مدة ثلاثة أشهر، وبعد ذلك العودة إلى تناوله كما في المرحلة الأولى مدة ثلاثة أشهر.

١٢- تناول من ٧٠ إلى ١١٠غ من الخضراوات النيئة بما لا يقل عن ثلاثة أنواع ينبغي على الأشخاص المرضى تناول أكثر من خمسة أنواع.

١٣- تعويد النفس على تناول الطعام مرتين في اليوم (الغداء والعشاء).

١٤- إجراء الحمامات المتنافرة.

١٥- التعويض عن نقص أو فائض الطعام بتناول حساء الأرز السائل، والالتزام بحمية على أساس العقار المصنوع من الطحالب البحرية، أو إجراء صيام علاجي.

١٦- غسل الشرج بعد كل عملية إطراح، وغسل اليدين والرجلين بعد العودة إلى البيت.

سيكون الالتزام الصارم بالقواعد المذكورة أعلاه ضماناً للصحة وحياة أسرية سعيدة. لن تحتاجوا إلى مساعدة الأطباء، وستكونون قادرين على العمل بفاعلية ونشاط.



العلاقة بين الأصابع والأعضاء الداخلية

يشكل إصبع الإبهام مؤشراً على درجة قلوية الجسم، وبهذا الشكل فهو مرتبط بغريزة الحياة ويجسد قوة الإرادة في السعي إلى المحاكمة.

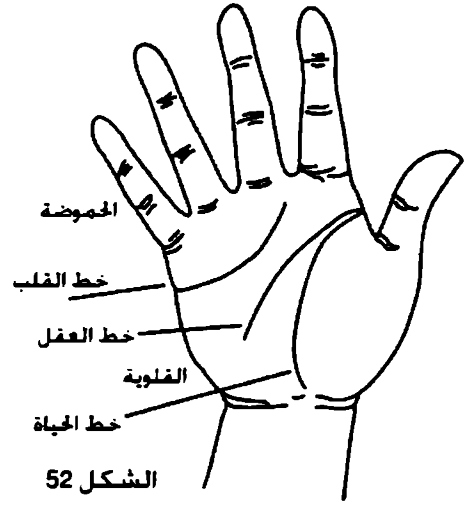
يتحكم إصبع السبابة بالأعضاء الهضمية، المعدة والأمعاء والبنكرياس والكبد وغيرها، ويجسد القدرة على القيادة الفعالة.

تتحكم الإصبع الوسطى بالقلب والكلى والأوعية الدموية، ويجسد القدرة على التحليل الذاتي (التحليل المتعلق بذات الشخص).

يتحكم إصبع البنصر بالجملة العصبية، ويعكس المواهب الفنية.

يتحكم الخنصر بالأعضاء الجنسية والرئتين، وهو يجسد القدرات (الإمكانيات) العملية للشخص.

إذا ظهر داحس (التهاب حول الظفر) على البنصر أو السبابة، وكذلك على الإصبع الوسطى، فيكفي من أجل العلاج رفع اليد إلى الأعلى وهزها. مع أن هذا الإجراء يسبب الألم، إلا أنه يجب عليكم أن تتحملوا هذه الآلام، وتهزوا يدكم بقوة كافية. وبخلاف ذلك فإن الداحس لن يشفى.



الشكل 52

عند ظهور الداحس على الإبهام أو الخنصر فإن عملية الشفاء ستكون أكثر بطئاً. إذا لم تقوموا بتثبيت كل من جانبي المعصم بعود - من تلك التي تستخدم للأكل - بحيث لا يتمكن معصم اليد عند اهتزازها من التحرك نحو الأمام أو الخلف.



العلاج بالألوان (استخدام أشعة الشمس)

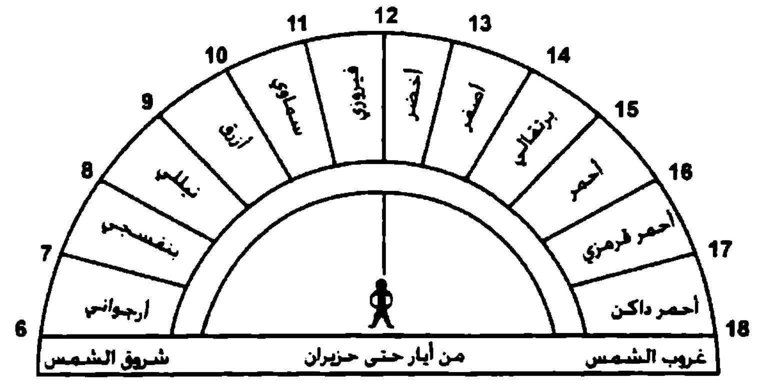
نحن نحصل على قسم كبير من الطاقة الحيوية من أشعة الشمس التي تتكون من الطيف فوق البنفسجي (يسبب مفاعلات كيماوية)، والطيف تحت الأحمر الذي يشكل السبب الرئيسي للمفاعلات الحرارية، والطيف المرئي الذي يقع بين هذين الطيفين ويمكن الكشف عنه بفضل المؤشر. يحصل الجسم على الطاقة الضرورية لعمله من خلال الإشعاعات المباشرة وغير المباشرة، وكذلك من خلال تناول العديد من المواد الموجودة في الطعام التي امتصت واحتفظت بطاقة الشمس؛ ولذلك يجب تطبيق النصائح التالية عند استخدام هذه الأشعة الشمسية:

١- نوضح على الشكل ٥٣ تغير الطيف الشمسي خلال النهار، مع الإشارة إلى الساعات التي يكون فيها تأثير عناصر محددة من الطيف نشيطاً بدرجة عالية. يجب أن تتطابق الستائر والأباجورات والملابس والمواد الغذائية وغيرها مع اللون الذي يتطابق مع لون مقطع الطيف المتوافق مع الوقت (الساعة) الذي تستخدم فيه هذه الأشياء.

٢- يوضح الجدول ٣١ تسلسل تغيير الطيف الشمسي بناءً على وقت السنة.

٣- يوضح الشكل ٥٤ العلاقة الثنائية (المتبادلة) بين شهر الميلاد والنقاط الضعيفة في الجسم. ادرسوا النقاط التي تخصكم واتخذوا الإجراءات المناسبة، بما فيها استخدام أشعة الشمس، والألوان ذات العلاقة.

٤- يتطابق لون بشرة كل شخص عادة مع اللون الذي يلزمه. استخدموا مخطط لون بشرتكم في التعامل مع الوسط المحيط، واختيار الملابس وغيرها.



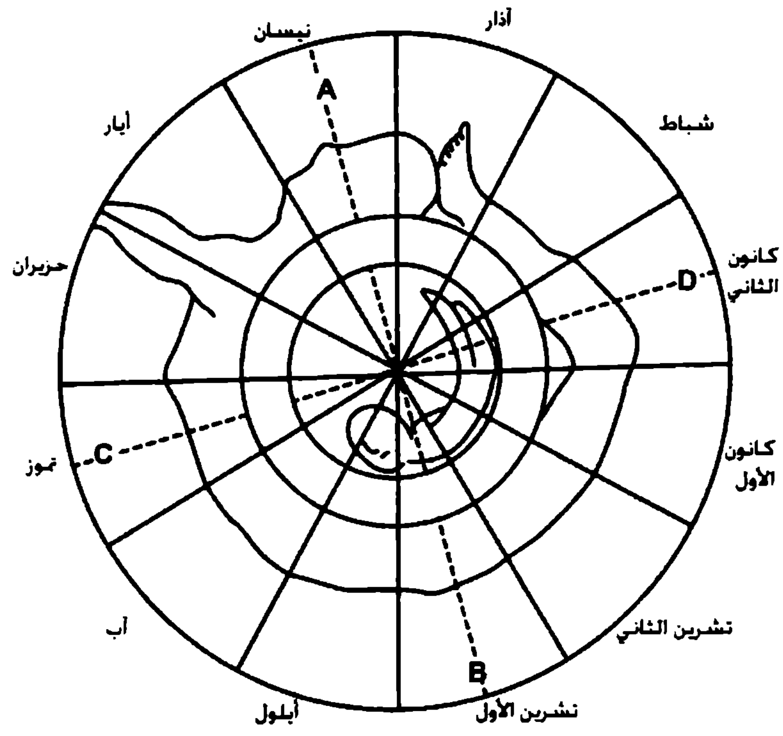
الشكل 53 - تبدل ألوان الطيف بناءً على الوقت من اليوم.
وذلك خلال الفترة من أيار وحتى حزيران. انظر الأشهر الأخرى في الجدول 31

٥- يمكن استخدام اللونين الأبيض والأسود مبدئياً في أي وقت من السنة، وهما يناسبان كل شخص؛ وذلك لأن الأول (الأبيض) يشع بكل ألوان الطيف، في حين أن الثاني (الأسود) يمتصها.

٦- اللون البنفسجي لون مهدئ، والأحمر مثير.

٧- يمتلك الطيف فوق البنفسجي تأثيراً معقماً؛ ولهذا السبب بالذات يجب الاستيقاظ والنهوض باكراً.

٨- يبين الشكل ٥٤ الألوان التي تناسب الأجزاء المختلفة من الجسم. على سبيل المثال: يجب أن تكون القبعة والجوارب ذات لون سماوي، والرباط فوق الفخذين أحمر اللون.



الشكل 54 - التوضع الفلكي لجسم الإنسان
وذلك بناءً على الطيف اللوني للأشعة الشمسية

يبين الشكل المتوضع في الدائرة المركزية التوضع الفلكي للجنين (شكل ٥٤).

الجدول رقم ٣١: تسلسل التغير الذي يطرأ على الطيف الشمسي حسب وقت السنة، وفي منطقة المناخ المعتدل

كانون الأول، كانون الثاني، شباط		آذار، نيسان	
الساعة	لون الطيف	الساعة	لون الطيف
من ٧ وحتى ٨	فوق البنفسجي، الأرجواني	من ٦ وحتى ٧	فوق البنفسجي، الأرجواني
من ٨ وحتى ٩	البنفسجي	من ٧ وحتى ٨	البنفسجي
من ٩ وحتى ١٠	النيلي	من ٨ وحتى ٩	النيلي
من ١٠ وحتى ١١	الأزرق	من ٩ وحتى ١٠	الأزرق

كانون الأول، كانون الثاني، شباط		آذار، نيسان	
الساعة	لون الطيف	الساعة	لون الطيف
من ١١ وحتى ١٢	السماوي	من ١٠ وحتى ١١	السماوي
من ١٢ وحتى ١٣	الفيروزي	من ١١ وحتى ١٢	الفيروزي
من ١٣ وحتى ١٤	الأخضر	من ١٢ وحتى ١٣	الأخضر
من ١٤ وحتى ١٥	الأصفر	من ١٣ وحتى ١٤	الأصفر
من ١٥ وحتى ١٦	البرتقالي	من ١٤ وحتى ١٦	البرتقالي
في الساعة ١٦	لون الأحمر	في الساعة ١٦	الأحمر
تموز، آب		أيلول، تشرين أول، تشرين ثاني	
الساعة	لون الطيف	الساعة	لون الطيف
من ٤ وحتى ٥	فوق البنفسجي، الأرجواني	من ٥ إلى ٦	فوق البنفسجي، الأرجواني
من ٥ وحتى ٦	البنفسجي	من ٦ إلى ٧	البنفسجي
من ٦ وحتى ٨	النيلي	من ٧ إلى ٨	النيلي
من ٨ وحتى ٩	الأزرق	من ٨ إلى ٩	الأزرق
من ٩ وحتى ١٠	السماوي	من ٩ إلى ١٠	السماوي
من ١٠ وحتى ١١	الفيروزي	من ١٠ إلى ١١	الفيروزي
من ١١ وحتى ١٢	الأخضر	من ١١ إلى ١٢	الأخضر
من ١٢ وحتى ١٤	الأخضر	من ١٢ إلى ١٣	الأخضر
من ١٤ وحتى ١٦	الأصفر	من ١٣ إلى ١٤	البرتقالي
في الساعة ١٦	الأحمر	في الساعة ١٤	الأحمر

ملاحظات:

إن أكثر الأماكن ضعفاً في الشخص يتوضع في المقطع المقابل للمقطع الذي يوافق شهر ميلاده. المكان الثاني الأكثر ضعفاً يقع في المقاطع التي تقع بشكل عمودي على هذا الأخير (شهر الميلاد).

على سبيل المثال: إن أكثر الأماكن ضعفاً عند الشخص المولود في ١٥ نيسان يقع على الخط AB، أما النقطة الثانية الأكثر ضعفاً فتقع على الخط CD.

الجدول رقم ٣٢: الطيف الشمسي قبل وبعد منتصف النهار

قبل منتصف النهار	بعد منتصف النهار
الأرجواني	الأخضر
البنفسجي	الأصفر
النيلي	البرتقالي
الأزرق	الأصفر
السماوي	الأحمر القرمزي
الفيروزي	تحت الأحمر



طريقة تحديد أماكن الفقرات

يشير الحرف C إلى الفقرات الرقبية، والحرف T إلى فقرات القفص الصدري، والحرف L إلى فقرات المنطقة القطنية.

C1-7 إذا رسمنا خطاً أفقياً بين الأطراف السفلية لكلا النتوءين الحلميين للعظمتين الصدغيتين processus mastoideus، فإن هذا الخط سيمر بين C1 وC2. ومع أن العمود الفقري بارز بشكل مضاعف بين الفقرات C2 و C6، ويشبه الحرف اللاتيني ٧، إلا أن الفقرة C7 هي أكثر الفقرات بروزاً من بين فقرات العمود الفقري الرقبي.

T3- إن الخط الذي يصل الجوانب الداخلية للوحي الكتفين يمر فوق T3.

T5- عندما تلفون اليد نحو الأعلى والخلف، فإن النقطة التي تستطيعون الوصول إليها بالإبهام هي الفقرة T5، والتي تقع على مسافة ١٢.٥سم تقريباً تحت الفقرة C7 (عند الشخص البالغ).

T7- إن الخط الذي يصل الأطراف السفلية للوحي الكتفين يمر من خلال T7.

T9- تقع T9 خلف الشرسوف epigastrium.

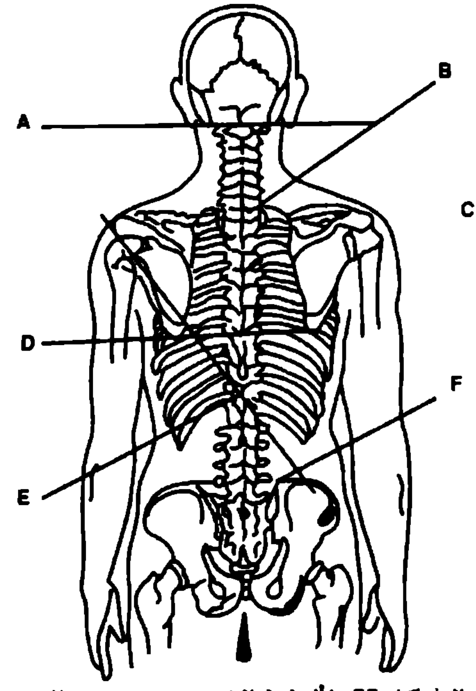
T11- إذا كانت وضعية الانتصاب لجسم الشخص صحيحة، فإن القطر الذي يصل أخرم acromion لوح الكتف (الطرف الوحشي الخلفي لشوكة لوح الكتف) مع جناح عظم الحرقفة، يقطع العمود الفقري في T11.

L2- إذا كان الشخص السليم يجلس في وضعية صحيحة، فإن L2 تقع على الخط الأفقي الذي يصل الأطراف السفلية للقفص الصدري (الأجزاء الجانبية من البطن تحت القفص الصدري).

L3- تقع خلف السرة بشكل مباشر.

L4- يمر الخط الذي يصل قمم جوانح عظمي الحرقفة فوق L4.

A- هو الخط الذي يصل الأطراف السفلية للنتوءين الحلميين لعظمي الصدغين يمر فوق C1.



الشكل 55- المخطط الذي يوضح توضع الفقرات

B- العظمة التي تبرز أكثر من غيرها من بين الفقرات الرقبية هي الفقرة C7.

C- الخط الذي يصل الأطراف العلوية لكلا عظمي لوحي الكتفين.

D- الخط الذي يصل الأطراف السفلية لكلا لوحي الكتفين.

E- القطر الذي يصل أخرم لوح الكتف مع نتوء الحرقفة البطني يمر من الجانب الآخر فوق T11.

F- الخط الأفقي الذي يصل القمم العلوية لجانبي عظم الحرقفة يمر فوق L4.

٧٢

الأمراض التي يمكن في علاجها استخدام طريقة الضربات الخفيفة على الفقرة الرقبية السابعة

عندما يحني الشخص رأسه نحو الأمام يصبح قسم العمود الفقري الذي يقع بين الرقبة والكتف محدباً بشكل كبير. وهذا يتعلق بالفقرة الرقبية السابعة.

يرد في الجدول ٣١ تعداد الأمراض التي يمكن معالجتها بالضربات الخفيفة على الفقرة C7، ونتائج هذه المعالجة.

١- ارتفاع حساسية الرأس اتجاه البرد.

٢- الشقيقة (migraine)، ألم الرأس.

٣- تبيغ الدم (hyperaemia) في الأذن.

٤- الرنين في الأذن.

٥- الصمم، انخفاض السمع.

٦- ارتفاع حساسية الأذن. إذا تم الضرب على الفقرتين T3 و T4 سيخفف الألم في الأذن.

٧- اضطراب السمع. لتحسين السمع يجب عمل ضربات (نقرات) خفيفة على الفقرة C7 بمعدل ١٥٠ ضربة في الدقيقة، لمدة ثلاث دقائق، مرتين إلى ثلاث في اليوم.

٨- تراجع الرؤية.

٩- تبيغ الدم.

١٠- التشنج والتقلص اللاإرادي للجفنين.

١١- الإفرازات من الأنف.

١٢- ركود الدم (Hepostasis). يجب اتخاذ إجراءات حذر خاصة عند استخدام هذه الطريقة قبل الطمث وأثناءه عند النساء.

١٣ - النزيف من الأنف (Epistaxis).

١٤- تبيغ الأنف.

١٥- التهاب الغشاء المخاطي للأنف.

١٦- تشنج الحبال الصوتية.

١٧- التقيؤ المخلوط مع الدم، والنزيف الدموي في الرئة، و (أو) في الرغامى.

١٨- التهاب البلعوم (pharyngitis).

١٩- السعال. اضربوا على الفقرة C7 بمعدل ١٥٠ إلى ٢٠٠ ضربة في الدقيقة، لمدة دقيقة وحتى ثلاث دقائق.

٢٠- السعال المستمر. الضرب بمعدل ١٦٠ ضربة في الدقيقة.

٢١- الفرط الوظيفي في الغدة الدرقية (التعب).

٢٢- مرض باسدو (الجحوظ الدرقي) «Basedow's diseas».

٢٣- آلام في القلب.

٢٣- شلل اليد.

٢٥- الحساسية المفرطة لليد اتجاه البرد.

٢٦- الاختناق (asphyxia).

٢٧- الشلل القلبي.

٢٨- الذبحة الصدرية (stenocardia). الضرب بسرعة ١٨٠ ضربة في الدقيقة مدة ٦ إلى ٧ دقائق، وبعد ذلك إجراء تمرين «الشعيرات الدموية».

٢٩- ضيق التنفس المتعلق بالقلب.

٣٠- تقلص عضلة القلب.

٣١- الانتفاخ الرئوي (emphysema pulmonum).

٣٢- قصور في عمل القلب.

٣٣- ربو قلبي.

٣٣- التهاب عضلة القلب (myacarditis).

٣٤- توسع القلب.

٣٥- قصور الصمام القلبي.

٣٦- تسرع القلب. الضرب بسرعة ١٨٠ ضربة في الدقيقة مدة دقيقة إلى ثلاث دقائق، ثم الضغط براحة اليد على T1-T3.

٣٧- التبيغ الناتج عن ضعف القلب.

٣٨- دعم عمل الرئتين.

٣٩- تبيغ الرئتين. الضرب بسرعة ١٥٠ ضربة في الدقيقة مدة ٥ إلى ٦ دقائق، ومن ٤ إلى ٥ مرات يومياً.

٤٠- الزكام العادي.

٤١- الطريقة العامة لعلاج الحمى، وخفض الحرارة.

٤٢- تدفق الدم. أجروا تمرين «الشعيرات الدموية»، واعملوا عدة ضربات على الفقرة C7.

٤٣- تبيغ الأعضاء الداخلية (تدفق الدم إلى الأعضاء الداخلية).

٤٤- تصلب الشرايين العصيدي.

٤٥- انخفاض عدد الكريات الحمر.

٤٦- التسمم الغذائي.

٥٠- تقلص المعدة (التوسع الناتج عن التهاب المعدة) الضغط على L1-L3. تستخدم هذه الطريقة أثناء فترة الطمث.

٥١- تدلي المعدة (gastroptosis).

٥٢- تحسين عمل المعدة.

٥٣- الحجم غير الكافي للرئتين. يجب الضرب على الفقرات T3 و T4 عدة مرات من أجل توسيع هذا الحجم.

٥٤- انخفاض وتيرة النبض.

٥٥- شلل عصب محرك الأوعية (nervus vasomotorius).

٥٦- أم الدم الأبهرية (انورسما أبهرية aneurysma aortae). الضرب بمعدل ١٥٠ ضربة في الدقيقة مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

٥٧- تقلص الأبهر (عملياً يرفض الأبهر التحريض على التقلص أو التوسع).

٥٨- تحسين عمل الأبهر.

٥٩- اضطرابات الأعصاب الموسعة للأوعية الدموية.

٦٠- تحسين عمل العصب المبهم.

٦١- منع النزيف الدموي الداخلي.

٦٢- تخفيض ضغط الدم. الضرب على C7، وبعد ذلك على T4-T2.

٦٣- انحباس الطمث (الضهى amenorrhoea).

٦٤- النزيف الدموي في الرحم.

٦٥- السكري.

٦٦- الغرق. ضعوا المصاب على كرسي أو على أي مكان آخر مرتفع، بحيث تكون يداه ورجلاه معلقتين بشكل حر. اعملوا عدة ضربات خفيفة على C7 وعندها سيبصق الماء.

٦٧- ضربة الشمس.

عند استخدام طريقة الضرب الخفيف على العمود الفقري، انتبهوا إلى أن المريض جالس في وضعية صحيحة (وضعية الانتصاب). يضغط الطبيب الذي يقف عن يسار أو خلف المصاب بركبته على T10، ويضع راحة يده على فؤاد (فتحة) المعدة، ويضرب على الفقرة C7 بجانب راحة يده اليمنى. يجب عمل هذه الضربات بحذر، والأخذ بالحسبان حالة المريض الصحية. يتم عمل الضربات على C7 بسرعة ١٥٠ إلى ٢٠٠ ضربة في الدقيقة عادة. إذا كان يتم معالجة أم الدم الأبهرية يجب أن يستمر الضرب لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة وبسرعة ١٥٠ ضربة في الدقيقة.

ملاحظة:

يجب ألا ننسى الضغط في هذه الأثناء على T10.



فحص العمود الفقري باستخدام طريقة الدكتور «A. Lebrun»

يتكون العمود الفقري من ٧ فقرات رقبية والتي نرمز لها بالحرف C، و ١٢ فقرة في منطقة القفص الصدري نرمز لها بالحرف T، و ٥ فقرات قطنية نرمز لها بالحرف L، والعجز المكون من ٥ عظام نرمز لها بالحرف S، والعصعص (والمكون من ٤ أزواج). وبشكل إجمالي من ٣٣ فقرة.

على سبيل المثال C1-4 تعني الفقرات الرقبية الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

إن فقرات الرقبة والظهر كثيرة نوعاً ما؛ ولذلك يستخدم التصنيف التالي:

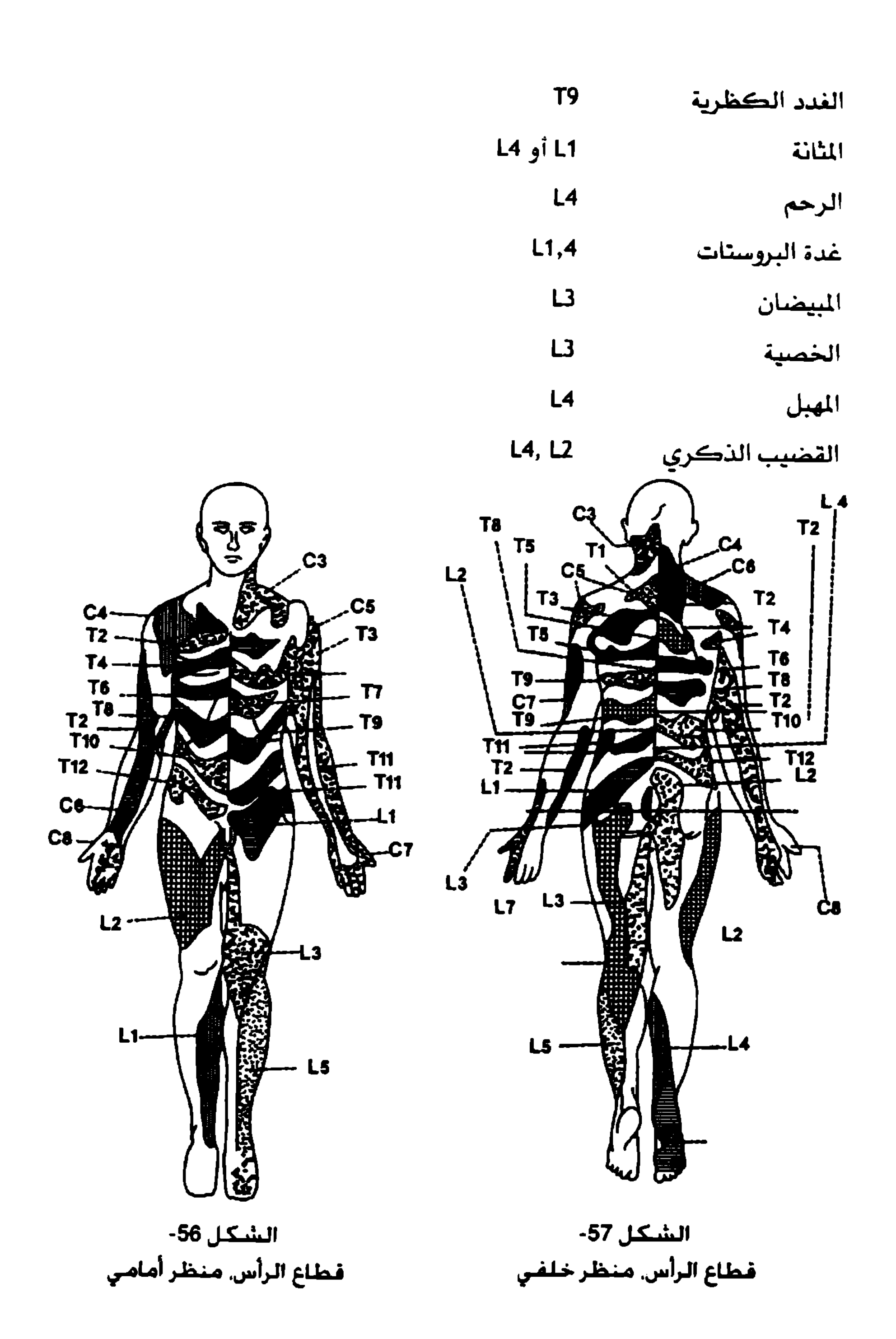
الفقرات الرقبية	الجزء العلوي C1,2,3 «أي الفقرات الرقبية الأولى والثانية والثالثة»
	الجزء الأوسط C4,5 «أي الفقرات الرقبية الرابعة والخامسة».
	الجزء السفلي C6,7
فقرات الظهر	الجزء العلوي T1,2,3,4
	الجزء الأوسط T5,6,7,8
	الجزء السفلي T9,10,11,12

تبين القائمة التالية العلاقة بين الأعضاء المصابة والفقرات المصابة بالخلوع، ومع ذلك يجب أخذ العلم بأن المناطق التي يجب معالجتها باستخدام الطرائق الطبابية لا تتوافق دائماً مع القطاعات المذكورة في القائمة الراهنة:

الأعضاء المصابة	أرقام الفقرات المزاحة
الرأس	T10, C1-4
الوجه والرقبة	C1-4، القسم العلوي من T وحتى T10

الدماغ	C1-4، القسم العلوي والسفلي من T
العيون	C1-4، T5، T10، L1 أو L2
الأنف	C1-4، T4,5,10
الأذنان	C1-4، القسم العلوي من T
الحنجرة	القسم العلوي والسفلي منC، والقسم السفلي من T
اللوزتان	القسم العلوي والسفلي من C، T5
الحنجرة واللسان	C1-4، T5
الأسنان والفم	C3 أو C4، T5
الغدة الدرقية	T5-6, C6
الغـدة الدريقيـة (شـبية الدرقية)	T5, C6
غدة الثدي	T2-6 C7 , C6
القلب	T2, C1-4
الرئتان	T3, C1-4
القصبات	T1 أو T2
الحجاب الحاجز	C3-5، القسم الأوسط من T
البطن	T11 أو T12، L1 أو L2
الكبد	T4,8 (وبشكل رئيسي T4)
البنكرياس	T8,9
الطحال	T6 أو T9
المعدة	T11, T5-7, C, T1-4
الأمعاء الدقيقة	T11 أو T12
الأمعاء الغليظة	L1 أو L2
الزائدة الدودية	الجانب الأيمن من L2
المستقيم	L4 أو L5
الكليتان	T10

الغدد الكظرية	T9
المثانة	L1 أو L4
الرحم	L4
غدة البروستات	L1,4
المبيضان	L3
الخصية	L3
المهبل	L4
القضيب الذكري	L4, L2



الشكل -56
قطاع الرأس، منظر أمامي

الشكل -57
قطاع الرأس، منظر خلفي

٧٤

القطاعات الجلدية الحساسة

يمكن أن يظهر على سطح البشرة قطاعات ذات حساسية جلدية مرتفعة يسمح مكان وجودها بالحكم على أمراض الأعضاء الداخلية وبنيات الجسم. على سبيل المثال يستدعي خلل وظيفة الكبد ردة فعل قوية في قطاع T4 ، وخلل عمل الكلية في قطاع T10



المجموعات (المشاركات) غير المتوافقة عند تحريض العقد العصبية مثل الضغط بالإصبع، الضربات الخفيفة، الضغط براحة اليد، الوخز بالإبر، الكي وغيرها

الجدول ٣٣:

قائمة المجموعات (الاشتراكات)، أو (أي مجموعة من التأثيرات)، غير المرغوب بها لتحريض القلب: «يقصد مجموعة التأثيرات التي لا ينبغي عملها معاً، في حين يمكن استخدام كل طريقة على حدة - توضيح المترجم».

١- التوسيع، تنبيه أو تصحيح (تعديل) T8,9,10,11,12.

٢- التقليص، تنبيه أو تعديل C7.

٣- إخماد عمل القلب، تنبيه أو تعديل T1,2 أو T4.

٤- تحسين عمل القلب، تنبيه أو تصحيح C3,4.

٥- زيادة وظيفة العصب المبهم، تنبيه أو تصحيح C7.

٦- تخفيض وظيفة (عمل) العصب المبهم، تنبيه أو تصحيح T3,4.

المجموعات غير المتوافقة:

.C7, T9,10,11,12
C3,4 T4, T1,2
C7, T3,4

الاستخدامات السريرية:

أـ التوسيع: T8 أو T9-12 وC3,4

تضيق صمامات القلب.

بـ التقليص ـ C7.

أم الدم الأبهرية.

الذبحة الصدرية.

توسع القلب.

قصور صمامات القلب.

التهاب عضلة القلب.

التهاب التامور (pericarditis).

ملاحظة:

إذا كنتم تنبهون C7 فقط دون أن تتعاملوا مع T10 بالضرب الخفيف، أو الضغط بالإصبع، أو باستخدام الوخز الإبري، أو الكي، فإن جميع الأوعية الدموية تتقلص، وهذا يؤدي إلى التهاب حويضة الكلية pyelitis، وبالتالي فإنه يجب الضغط على T10 في الوقت نفسه الذي تضغطون فيه على C7، أو تستخدمون الضرب الخفيف عليه. يجب على الشخص الذي يتجاوز وزنه حدود المعدل أن يقوم بتنبيه (تحريض) T8-12، وذلك لكي يوسع قلبه.

جـ التحكم بـ T1,2 أو T4.

التهاب التامور.

ضغط الدم المفرط.

التهاب بطانة القلب (andocarditis).

دـ تنبيه C3,4.

بطء القلب: حالة تباطؤ سرعة نبضات القلب (bradycardia).

هـ- علاج الفرط الوظيفي للعصب المبهم C7.

ربو القلب

خفقان القلب

اللا نظمية (arrhythmia).

عسر التنفس.

السعال.

الذبحة الصدرية.

ضعف القلب.

تشحم القلب.

ملاحظة:

إذا قام الطبيب بتصحيح أو تنبيه C7، أو قام بالضرب عليه، يجب عليه أن يضغط بركبته على T10 باستمرار. إذا كان المريض يمارس العلاج الذاتي فيجب عليه أن يجلس بالوضعية اليابانية، مع فتح الركبتين بمقدار ٤٠°. يجب على القسم العلوي من الجسم أن يميل قليلاً نحو الخلف، ويرمى الرأس نحو الخلف عدة مرات، ثم يعود ليأخذ الوضعية المنتصبة خلال ٢ إلى ٥ دقائق.

و- علاج ضعف وظيفة العصب المبهم T3,4.

تشنج القلب.

القلب عند المدخنين.

ملاحظة:

أثناء علاج العقد يجب على المريض أن ينفذ تمرين «التنفس العميق»، أو التنفس بمساعدة الحجاب الحاجز.

الرئتان:

أ- توسيع، تنبيه أو تعديل T3,4,5,6,7,8, C7.

ب- تقليص، تنبيه أو تعديل T1,2, C4,5.

ج- تقليل كمية الدم في الرئة، تنبيه أو تعديل T10.

المجموعات غير المتوافقة:

C7 T3,4,5,6,7,8
C4,5T1,2,T10
C7

الاستخدام السريري:

أ- توسيع C7 و T3-8

السل.

التهاب الرئتين.

التهاب الجنبة.

انحماص الرئة (لا توسع أو لا تمدد الرئة atelectasis).

ب- تقليص C4,5 T1,2.

الربو القصبي.

الانتفاخ (emphysema).

التهاب الأنف الأرجي.

ج- تقليل كمية الدم في الرئتين C7.

السل.

د- زيادة كمية الدم في الرئتين T10.

النزيف الدموي في الرئتين.

التهاب القصبات (bronchitis).

ملاحظة:

في الوقت الذي تساهم فيه الوسادة الصلبة بتصحيح C4,5، وتجبر الرئتين على التقلص، فإن السرير المستوي يصحح T3,8 ويوسعها. وبالتالي يجب على المريض الملازم للفراش استخدام الإجراءين، أي: السرير والوسادة.

الطحال:

أ- توسيع، تنبيه T11.

ب- تقليص، تنبيه L1, 2,3, T11.

الاستخدام السريري:

أ- توسيع T11

الأمراض المعدية بمجملها.

ب- تقليص L1,2,3.

فقر الدم.

التهاب الطحال.

ابيضاض الدم (اللوكيميا، سرطان الدم leucaemia).

توسع الطحال.

الملاريا (البرداء malaria).

قلة الكريات البيض (leucopenia).

المعدة:

أ- توسيع، تنبيه أو تعديل T11.

ب- تقليص، تنبيه أو تعديل L1,2,3.

ج- زيادة (رفع) وظيفة العصب المبهم، تنبيه أو تعديل C1,2,3,4 أو C7.

د- زيادة إفراز عصارة المعدة بهدف تقوية وظيفة الجملة العصبية الودية، تحريض أو تعديل T5,6,7.

هـ- تقليل إفراز عصارة المعدة، تنبيه أو تعديل T5,11.

المجموعات غير المتوافقة:

T11 و L1,2,3.

الاستخدام السريري:

أ- توسيع T11.

تضيق منطقة تحول المعدة إلى الاثني عشري (T5 توسع هذه المنطقة).

تشنج هذه المنطقة.

تشنج القلب.

بـ- تقليص L1,2,3.

تقيؤ الدم.

توسع المعدة (gastre ctasis).

تدلي المعدة (gastro ptosis).

قرحة المعدة.

التهاب المعدة الحاد.

استرخاء (وهن) المعدة.

أمراض المعدة وقصور القلب.

القصور في منطقة تحول المعدة إلى الاثني عشري.

ج- تحسين عمل العصب المبهم C1,4 أو C7.

زيادة الوظيفة الحركية (hyperkinesias) المعدية.

خلل الحركة التقلصية للمعدة.

التجشؤ (ervctatio) العصبي.

التقيؤ نتيجة لعارض عصبي.

الحرقة phrosis «heartburn, engl».

استرخاء المعدة.

ألم المعدة (gostralgia).

د- زيادة كمية عصارة المعدة (تحسين وظيفة الجملة العصبية الودية) T5,6,7.

التهاب المعدة المزمن.

النهم (الشره bulimia).

اللا بؤبؤية (انعدام البؤبؤ acoria).

القهم (القمة، فقد الشهية للأكل (anorexia).

هـ- علاج الإفراز المفرط في عصارة المعدة T5,11.

الحموضة المرتفعة.

فرط الإفراز العصبي.

نقص الإفراز العصبي.

الحموضة المنخفضة.

البنكرياس:

أ- الضغط (التقليص)، تنبيه او تعديل T4,5,6 أو T8.

الاستخدام السريري T4,5,6 أو T8.

التهاب البنكرياس.

السكري.

الأمعاء:

أ- توسيع، تنبيه، تعديل T11.

ب- تقليص، تنبيه، تعديل L1,2,3.

المجموعات غير المتوافقة:

T11 وl1,2,3.

أ- توسيع D11.

الإمساك التشنجي.

الإسهال العصبي.

اضطراب الحركة التقلصية للأمعاء.

ألم البطن enteralgia (التشنج، المغص «colica»، ألم شديد في البطن).

انسداد الأمعاء.

ب- تقليص L1,2,3.

الإمساك الوهني (الناتج عن وهن الأمعاء).

التهاب الأمعاء (enteritis).

التهاب الزائدة الدودية (معاملة الجانب الأيمن من L2).

التهاب الكولون.

تدلي الأمعاء (enteroptosis).

النزيف الدموي في الأمعاء.

التوعك الصحي في الصيف (عند الأطفال).

الكلى:

أ- توسيع، تنبيه أو تعديل T4,5,6,7,8,9,10.

ب- تقليص، تنبيه، تعديل T12.

المجموعات غير المتوافقة:

T6,10 وT12.

إذا كانت الكلية متقلصة فإن حالتها ستسوء عند تحريض T12.

الاستخدام السريري:

أ- توسيع T4,10، ولا سيما T6,10.

مرض الحصيات الكليوية.

الكلى المتقلصة (المنضغطة).

التهاب الكلية المزمن (nephritis chronica).

اليوريمية (تبول الدم Uraemia)

استسقاء الكلية (hydronphrosis).

الكلاء القيحي (pyonephrosis).

الكلى المصلية.

ب- تقليص (ضغط) T11.

فقر الدم الكليوي (anaemia renalis).

النزيف الدموي في الكلى.

التهاب الكلية الحاد.

تدلي الكلية (nephroptosis).

التهاب كبيبات الكلى (glomerulonephritis).

الكبد:

أ- توسيع، تنبيه أو تعديل T11.

ب- تقليص (الضغط)، تحريض أو تصحيح T4,8.

ج- الإفراز، تنبيه أو تعديل T4,8.

د- تنبيه عصب الاسترواح المعدي، تعديل T3,4,5.

المجموعة غير المتوافقة:

T11 وL1,2,3.

الاستخدام السريري:

أ- توسيع T11 وT4,8.

الشحم في الكبد المصلي (الصفة من مصل).

ضمور الكبد الأصفر الحاد.

ب- تقليص (ضغط).

النزيف الدموي في الكبد.

التهاب الكبد (hepatitis).

تليف (تشمع) الكبد الضخامي.

القصور الوظيفي للكبد.

تكيس الكبد.

خراج الكبد

التهاب المثانة.

المرارة (الغدة الصفراوية)

أ- توسيع، تعديل T9.

ب- تقليص، تنبيه T4,5,6.

المجموعات غير المتوافقة:

T9, T4,5,6.

أ- توسيع T4,5,6.

التهاب المرارة (chole cystitis).

المثانة:

أ- لا تحتاج إلى توسيع.

ب- الضغط (التقليص)، تعديل T11 وL4.

الاستخدام السريري:

التهاب المثانة (cystitis).

سلس البول (بول الفراش enuresis).

الرحم:

أ- توسيع، تعديل T10.

ب- تقليص، تعديل L1,2,3.

المجموعات غير المتوافقة:

T10 وL1,2,3.

ا- توسيع T10.

انحباس (انقطاع) الطمث (menorrhoea).

الإفرازات البيضاء.

ب- تقليص L1,2,3.

التهاب بطانة الرحم (endometritis).

التهاب ظهارة (بريتون) الرحم (perimetritis).

التهاب الرحم (metritis).

الطمث المؤلم (ترافق الطمث بالآلام).

غزارة الطمث (menorrhagia).

أوب جزئي للرحم (نكوص خفيف) (subinvolutio uteri).

انقلاب الرحم الخلفي (retroversio uteri).

هبوط الرحم.

النزيف الدموي في الرحم.

إلتهاب (بوليب polypus) الرحم.

ورم الرحم.

غدة البروستات:

أ- لا تحتاج إلى توسيع.

ب- ضغط (تقليص)، تعديل T12 وL1,2,3,4.

الاستخدام السريري:

تضخم البروستات.

سرطان البروستات.

ورم البروستات.

الأبهر:

أ- توسيع أو تعديل T9,10,11,12.

ب- ضغط (بمعنى تقليص)، تعديل C7.

المجموعات غير المتوافقة:

T9,10,11,12, C7.

الاستخدام السريري:

أ- توسيع T9,10,11,12.

شلل الأطفال.

ب- ضغط C7.

أم الدم الأبهرية.

ضغط الدم:

أ- رفع ضغط الدم، تعديل T2,3,4.

ب- تخفيض ضغط الدم، تعديل T6,7.

المجموعات غير المتوافقة:

أ- تخفيض ضغط الدم T2,3,4.

ب- تجلط الدم (thrombosis).

هـذا الوصـف الـذي ورد أعـلاه يمكـن اسـتخدامه في عـلاج عظمـة أو عظـام العمود الفقري التي هي بحاجة إلى علاج.

إن التعليمـات الـواردة أعـلاه في مجموعـات التـأثير علـى العقـد العـصبية (الـضربات الخفيفـة، الـضغط بالأصـابع، الـوخز بـالإبر، الـكـي، وإلخ) تستخدم في عـلاج الأمـراض المـذكورة هنـا فقـط، ولا يمكـن اسـتخدامها في حـالات أخـرى.

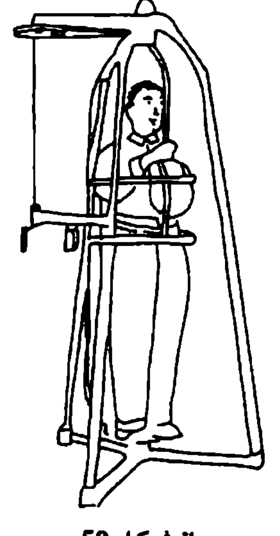
وهكذا، فإنه في حال ظهور مضاعفات يجب أن تؤخذ التعليمات الواردة هنا بعين الاعتبار، وتستخدم بحرص وانتباه.

سوف نشرح فيما بعد ترتيب استخدام الإجراءات العلاجية، ودرجة مزج المحرضات (المنبهات) المختلفة، والمكان الدقيق لاستخدام الإجراءات المختلفة والخ...

٧٦

الفيروسكوب الخاص بالناس

آلة (ماكينة) الجمال و «محرك الصحة» رقم ٣



الشكل 58-
الغيروسكوب الخاص بالناس

تستطيع الأجهزة الثلاثة التالية، جهاز التعليق (انظر الفصل ٥٦)، الفيروسكوب الخاص بالناس (شكل ٥٨)، وماكينة الجمال، والتي تسمى بـ «الماكينات الثلاثة القيمة»، أن تعالج أو تمنع جميع الأمراض تقريباً.

الغيروسكوب الخاص بالناس[١]:

النتائج:

تضبط هذه الآلة الدورة الدموية، وتقضي على ركود الكتل البرازية، وتحسن عمليات الهضم والامتصاص. وهكذا، فإن هذه الآلة يمكن أن تحمي من جميع أشكال الأمراض، وهي تمتلك مفعولاً مجدداً للشباب.

في «البحث في ديناميكية وضعية انتصاب الجسم والرياضة» (المنشورة في تموز من عام ١٩٤٠) أشرت إلى أهمية وضعية

١- هذا الجهاز لم يعد يستخدم الآن.

انتصاب الجسم الديناميكية (أي في حالة الحركة)، مقابل وضعية الانتصاب الستاتيكية (أي في حالة الثبات). يبحث هذا الكتاب كذلك نظرية وتطبيق الحركة الغيروسكوبية للكائن البشري، ومسألة مركز الثقل. وهذه الآلة هي نتيجة لهذا البحث.

الطريقة:

علقوا قفصاً أو كرسياً بحبل يمر طرفه العلوي من فوق عارضة، أو استخدموا الآلة الموضحة في الشكل ٥٨، والتي تعد أكثر عملية وأماناً. نفذوا دورانات متوالية في كلتا الجهتين مدة دقيقة واحدة (دورتين حسب عقارب الساعة، ودورتين في الاتجاه المعاكس)، وبسرعة ٢٠ دورة في الدقيقة، ثم زيدوا السرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٨٠ دورة تقريباً.

ملاحظة:

ما إن يبدأ هذا التمرين بتحسين عمليات الهضم حتى يكون ضرورياً تقليل كميات الطعام، ويجب تناول أكثر من ٢٠٠غ من الخضار النيئة يومياً.

أقوال الأجانب المتعلقة بهذا الموضوع:

«إن الحالة البنيوية للحياة، وتنظيمها، أي الأرضية المادية لها، ومصدرها العميق يوجد في الدوران» (باستر). تتكون الحياة من حركات دورانية، وتحصل من اللا تماثل واللا توازن. وجميع الكائنات الحية تلهو بالتدحرج من جانب إلى آخر بالدوران. والإنسان كذلك يحب الرقص، والوثب، والدوران كالنحلة.

ماكينة الجمال (انظر الملاحظة الواردة أعلاه):

النتائج:

تعطي هذه الآلة منبهات تذبذبية للرأس والكلى، وتسرع عمل «الشعيرات الدموية» في الرأس، وتشفي أمراض العيون والأذنين والأنف بشكل كامل، وكذلك آلام الرأس، وورم تجويف الدماغ، وتمزق الأوعية الدموية، وتضبط عمل الكلى. كما أنها تجعل الوجه أكثر جمالاً.

يقوي تدوير «مساند القدمين» الأطراف، ويجعلها أكثر ليونة. بالإضافة إلى ذلك فهي تساعد على امتلاء أوردة الرجل الكبيرة الواقعة تحت الجلد بالدم بشكل أفضل.

الطريقة:

إذا تم تدوير الدواسات - في الآلة المبينة في الشكل ٥٩ - في الجهة المعاكسة، فإن مفعول هذا التمرين سيزداد بشكل أكبر.



الشكل 59- " ماكينة الجمال"

إن آلة الجمال المصممة حسب قوانين طب نيشي تمتلك كذلك تأثيراً محرضاً «منبهاً، منشطاً». اجلسوا أمام الآلة، واربطوا الأحزمة بهدف سند الرأس، وتحريض اهتزازات الفخذين.

ملاحظات:

اشربوا كوباً أو كوبين مملوءين بالماء قبل أن تبدؤوا هذا التمرين. وعلى الرغم من أن هذا التمرين قد يسبب آلاماً في الرأس، إلا أنه ينبغي متابعة هذا التمرين؛ وذلك لأن هذه الآلام هي إشارة إلى البدء بشفاء ورم الدماغ. سوف تهدأ هذه الآلام فيما بعد.

مدة تنفيذ هذا التمرين من ٣ إلى ٦ دقائق.

تحمي الوسائد الموضوعة تحت الظهر والردف الجسم من الخشب الصلب. إلا أن الفخذين يجب أن يكونا في احتكاك مباشر مع الخشب.

«محرك الصحة» رقم ٣:

يمكنكم باستخدام هذا الجهاز أن تنفذوا ثلاثة تمارين في آن واحد: التعليق، وتمرين «السمكة الذهبية»، وتمرين «الشعيرات الدموية»، مع رفع مفعول كل منها في الوقت نفسه. إن هذه الآلة فعالة، مثلها مثل الآلات الثلاثة المذكورة سابقاً، والموحدة في آلة واحدة.



عـــن الحيـــاة

«ذاك، الذي ستتلاشى عناصره الخمسة دون عذاب، سيموت.

ذاك، من تفسد طبيعته دون عذاب، سيموت.

ذاك، الذي يبدأ بالهذيان فجأة، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي يتوقف فجأة عن الكلام، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي يختنق، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي يصبح متوتراً، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي يعمى فجأة، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي ينفتح بطنه فجأة، دون عذاب، سيموت.

ذاك، الذي يزول عنده الإمساك، دون عذاب، سيموت.

ذاك، الذي يصبح نبضه غير محسوس، دون أن يتعذب، سيموت.

ذاك، الذي يصبح متجهماً وغير واعٍ فجأة، ودون عذاب، سيموت.

تتقوض الطاقة في الدرجة الأولى داخل الجسم وخارجه. ذاك الذي يمانع، ذلك سيموت

ذاك الذي يتلاءم مع ذلك سيحيا.

اللا عدمية هي شيء ما موجود»

هذا مقطع من كتاب «المبدأ الرئيسي للحياة والموت». والمؤلف هو «كادا سينيو» «أسرار الأطباء العظماء». وهكذا فإن «كادا» يؤكد أن الحياة قادرة على التلاؤم مع الطبيعة، في الوقت الذي يسير فيه الموت ضدها. يملك طب نيشي هدف أن تتلاءم الحضارة «المعاكسة للطبيعة» مع الطبيعة، وتخترق خفايا الحياة العميقة جداً.

يؤكد العالم البيولوجي الفرنسي «مارسيل برينان»: «إن العامل الرئيسي للبيولوجيا، القادر بنفسه على شرح سر الحفاظ على الحياة على الأرض، هو قوة توسع المادة الحية».

يمكن أن نعبر عن الأقوال المذكورة أعلاه بالعبارة التالية: «توسع قوة الطبيعة هو القوة الحيوية».

ما إن تصبحوا راضين عن حياتكم حتى تفقدوا توسع القوة الحيوية هذه، وهذه هي الخطوة الأولى نحو الموت. يجب علينا دائماً أن نبذل قصارى جهدنا لكي نصبح أفضل، ونمضي نحو الأمام.

يجب علينا دائماً أن نوحي لأنفسنا بأننا قادرون بلا حدود على تحسين أنفسنا، ونصبح أكثر مهارة وبراً، كما من الناحية الروحية، وكذلك من الناحية العملية، وأننا باتباعنا هذا الأسلوب سنقترب أكثر من الإنسان المثالي الذي اسمه الإله.

يقول «ساكيا»: «إنه توجد ٥٢ درجة (مرتبة) تفصل» الإنسان العادي عن بوذا، وهذا صحيح فيما يتعلق بالصحة. يوجد عدد غير محدود من الدرجات بين الصحة الحقيقية وحالة الموت. بين حالة الغيبوبة الواقعة على حدود الموت، وحالة الإغماء، ولن يكون بوسع الشخص الذي يوجد في هذه الحالة الحفاظ على ذاته ولا على توازنه الذي يعود له وحده كوحدة بسيطة، وهو ما يعتبر واحداً من درجات الصحة. المرض هو اسم آخر يمنح مؤقتاً لهذه الدرجات. وهكذا، فإنه لا يوجد شيء آخر غير جهود الكائنات الحية، موجه نحو استعادة الصحة الأصلية.

ومن ناحية أخرى، فإن هذا هو اختيار حر لقوة التوسع، لقابلية الحياة. يؤكد «رونسوشي»: «إن المريض الذي يبدو له الماء طيباً سينجو بفضله (أي بفضل الماء).

وذاك الذي يحب الجليد سيشفى بفضل الجليد. لا ينبغي تقوية رغبة المريض بشدة، ولا منعها بحدة. وهكذا. فإنه بتلبية رغبة المريض بشكل عقلاني نحسن صحته ونشفيه من الأمراض، مهما كانت هذه الأمراض».

إذا وجدتم أن المريض بحاجة فعلاً إلى المساعدة، فاعرضوا عليه طريقة لعلاج مرضه، وهو سيستعيد صحته. يفقد الجسم عند تعرقه الماء والملح والفيتامين C. يجب استعادة معدل هذه المواد لأن الجسم المريض في حاجة إليها؛ ولهذا السبب يجب شرب الماء بعد الإصابة بالإسهال. إلا أن حياتنا الطويلة خارج الطبيعة (المقصود في ظروف تختلف عن الطبيعة - المترجم) قد شوهت المتطلبات الأصلية للجسم الحي، ونحن أهنّا الطبيعة دون إدراك، وأدى ذلك إلى تراجعنا (انحطاطنا)، وأنقص الطول الأصلي للحياة.

إن مبدأ طب نيشي وتطبيقه العملي يهدفان إلى استعادة هذا الإحساس الطبيعي عن طريق إعادة ترتيب حياتنا على مستوى الدول والشعوب، وعندئذ سننجو من أي خطر جدي في حياتنا العادية. وبعبارة أخرى: يسعى طب نيشي إلى إيصال هذه الأفكار إلى أنصاره، ذوي الإحساس المرتفع بكل ما يهدد صحتهم، والذين يصطدمون بهذا العالم المعاصر الذي فقد إحساسه.

وجميع النهج الواردة في هذا الكتاب، هي الطرق التي يمكن بفضلها تصحيح الاضطرابات الناتجة عن نمط حياتنا غير الطبيعي، من أجل الحصول على الإحساس الطبيعي لحماية أنفسنا.

الخاتمـــة

ورد في كتـاب «إيـدان» الطـبي مـا يلـي: «مقـدر للحيـاة والمـوت بـالوجود. والسماء وحدها فقط هـي الـتي تقرر ذلـك. كيـف يمكـن لأي دواء إذاً أن يسمح للشخص بـأن يعيش أو يمـوت. وعـدم الخـوف لا يمكـن أن يحـرك الإنـسان مـن حياتـه. لا يمكـن أن يكـون العقـل هـو معيـار الحيـاة. ولا يمكـن لأي أجهـزة ميكانيكيـة أن تنقـذ الحيـاة. إلا أن المـوت النـاتج عـن المـرض لا يـشكل شيئاً ما محتماً. تشفى الأمراض بالأدوية. لا يملك الطب أي ربـاط مشترك مـع الحيـاة أو الموت، بل هـو يتعامل مـع الحيـاة. وهـكذا فقـد علمنـا معلمنـا أن نتصرف بأفضل أسلوب تـاركين البقيـة للـسموات. ولكـن إذا كنـا قـادرين أن نتـصرف بأفـضل شكل فكيف يمكن أن نترك البقيـة للسموات؟ إذا كـان الطـب غير قـادر على وصف مرض الشخص، ويتبين أن الدواء غير فعال، فلا يجوز أن نسمي موته أمراً محتمـاً. وبـالعكس إذا كانـت تـستخدم أدويـة قديمـة جـداً، وكـان العـلاج يجـري حسب قواعد «سوكي»، إلا أن المريض يموت على الرغم مـن ذلـك، هـذا يعـني أن موتـه أمـر محـتم. في هـذه الحالـة فقـط يجـب علينـا أن نخجـل إذا تركنـا حـل هـذه المسألة للسموات».

إذا اتضح أن طب نيشي غير قادر على إنقاذ المريض، فهو يبقى على الرغم من ذلـك قـادراً علـى التنبـؤ، ويكـون قـد ارتكـب خطـأ مـا في اسـتخدامه. إن العامـل الأكثر سلبية هو وجود سوء الفهم، وغياب التوافق بين المريض والوسط المحيط به. العامـل الـذي يحتـل المرتبـة الثانيـة هـو الطعـام الكـثير جـداً. أنـا لم ألاحـظ أبـداً أي مريض يأكل كثيراً قد تعافى من مرض ما شديد.

وهذا يهم بشكل خاص الذين يتعافون من ضعف العقل (التفكير)، النزيـف الـدموي في الـدماغ والـسكري، إذ يظهـر عنـدهم إغـراء بالإكثـار مـن الطعـام أثنـاء

فترة التعافي، وللأسف، لا يمكن للمريض أن يشفى في هذه الحالة، لأن هذه النزعة هي أمر محتم. وهكذا، فإن هدف هذا الكتاب هو العمل على منع الأمراض، إذا تمكنتم من هزيمة المرض والحفاظ على الصحة، يمكن أن نعتبر أن الهدف المباشر لهذا الكتاب قد تحقق.

الفهـــرس



منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

طب نيشي

قواعد الصحة الذهبية

إنه كتاب قيم بحق للعالم الياباني كاتسودزو نيشي مؤسس نظام الصحة الذي لا يشفي الأمراض فحسب، بل ويهيئ سبل الصحة المثالية من خلال النظر إلى الإنسان ككل موحد، وكجزء لا يتجزأ عن الكون.

اعتمد نيشي في نظامه المتكامل على خلاصة جهود السبل العلاجية القديمة للحضارات الصينية والمصرية واليونانية، وخبرات الأساليب العلاجية التيبتية والفلبينية بالإضافة إلى اليوغا، آخذاً بالحسبان أبحاث المعاصرين المختصين في مجال الوقاية المرضية، والتشخيص المرضي، والعلاج المائي، والعلاج الفيزيائي ونظم التغذية العلاجية.

يستحق هذا الكتاب أن يكون مرجعاً في تطبيق مبادئ الصحة التي وضعها نيشي، والتي يستطيع تطبيقها أي إنسان بغض النظر عن عمره وزمانه ومكانه.

يطلب الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والطباعة والتوزيع ـ سورية ـ دمشق
ص.ب. ٣٠٥٩٨ ـ هاتف ٥٦١٧٠٧١ ـ فاكس ٥٦١٣٢٤١ ـ بريد إلكتروني ala-addin@mail.sy